SEU CEREBRO NA PORNOGRAFIA

Pornografia na Internet e a ciência emergente do vício

Gary Wilson

Seu cérebro na pornografia

Pornografia na Internet e a ciência emergente do vício

Gary Wilson

Seu cérebro na pornografia

Design da capa de Kieran McCann.

Publicação da Commonwealth

commonwealth-publishing.com

Conteúdo

*Esta é uma tradução independente do livro de Gary Wilson, "Your Brain On Porn". Feita apartir do Google Tradutor. *Algumas palavra foram trocadas ou adicionadas para dar sentido a alguma frase. Att. @franciscoeduardo*.

Nós somos o que repetidamente fazemos. Aristóteles

SUMÁRIO

PREFÁCIO: Neurociência, a Internet e a boa vida

Professor Anthony Jack

A mente humana é moldada pela interseção de duas forças poderosas: biologia e cultura. As mudanças culturais, em particular as inovações tecnológicas, alteram profundamente o modo como pensamos. No entanto, essas alterações não ocorrem em uma folha em branco. O cérebro é um órgão flexível e altamente plástico. Mas também é um acidente de evolução, com inúmeras restrições. A palavra escrita, por exemplo, transformou nossa capacidade de entender o mundo, acelerando muito as mudanças na tecnologia e fundamentalmente mudando a consciência humana. Porém, diferentemente da linguagem verbal, a leitura e a escrita não surgem espontaneamente da sociabilidade humana. A alfabetização surge de forma confiável como o produto de instituições sociais bem organizadas dedicadas à educação.

A alfabetização requer treinamento que altera a fiação básica do cérebro. É preciso um trabalho sério para organizar os neurônios em um sistema especializado altamente eficiente que vincula o processamento visual ao verbal, sistema de linguagem e saídas manuais do motor. A atenção sustentada e guiada altera a estrutura do cérebro e dota-o de novos poderes. A grande promessa do campo da neurociência humana que avança rapidamente é que ela pode nos ajudar a entender como contextos culturais interagem com o cérebro para criar a mente - como comportamentos e maneiras de pensar se inscreve dentro de nossos crânios. Isso nos dá uma nova maneira de colocar a consciência humana à luz da compreensão científica. A neurociência oferece orientação que pode nos ajudar a cumprir nosso potencial e evitar armadilhas ao longo do caminho.

Mas não devemos nos iludir de que essa ciência emergente fornecerá correções rápidas e fáceis – correções como tomar uma pílula, fazer uma cirurgia ou aprovar leis que restringem severamente o que os outros podem fazer. A melhor maneira de treinar nossos cérebros plásticos para trabalhar efetivamente em seu contexto cultural é através educação, investigação e contemplação, um processo que demanda muito tempo e paciência. A ampla disponibilidade de computadores de alta potência, juntamente com a Internet de alta velocidade e conectividade, inaugurou uma era de mudança tecnológica cuja capacidade de moldar consciência do ser humano é comparável à invenção da prensa de impressão (impressora). A internet está agora em todo lugar.

Isto não está apenas nos prédios de escritórios dos países mais desenvolvidos, mas também, através de smartphones, nas mãos de indivíduos de todas as idades em todos os lugares. As informações estão fluindo pelo mundo em quantidade, velocidade e com a falta de barreiras que representam uma mudança radical do passado. Esta revolução altera não apenas as informações às quais temos acesso, mas a própria natureza de como fazemos perguntas e o processo que usamos para respondê-las: pensar agora é uma tarefa compartilhada com computadores como uma atividade puramente cerebral.

Nos últimos anos, tem havido uma preocupação generalizada com o impacto da Internet em nossas vidas (Google, redes sociais etc.). A internet oferece oportunidades maravilhosas para as pessoas se conectarem de maneiras novas e significativas, no entanto, também ameaça nos tornar socialmente desconectados. Muitos de nós temos centenas de 'amigos' no Facebook com quem interagimos on-line, ao custo das interações face a face. Pesquisas mostraram que isso geralmente afeta negativamente o nosso bem-estar. A tecnologia corre o risco de nos tornar impessoais, de diminuindo nossa capacidade e tendência para a conexão humana.

Talvez o exemplo mais importante de como a tecnologia digital nos permita retirar da interação comum é a pornografia. Em um relacionamento saudável, o sexo está associado aos mais altos níveis de intimidade e confiança. É, ou pelo menos pode ser, o ponto culminante e a expressão da nossa mais próxima conexão humana. Isso não apenas ajuda a reforçar essa conexão, mas também cria uma vida totalmente nova. A evolução moldou esse impulso humano básico para construir famílias: o desejo sexual é um dos nossos mais poderosos forças motivacionais e tem sido essencial para o florescimento da raça humana. No entanto, a pornografia transforma essa unidade em uma força que motiva principalmente os indivíduos completamente solitários e improdutivos à atividade de masturbação.

A pornografia está presente desde antes do início da civilização e pode ser encontrada nas paredes de moradores de cavernas. No entanto, nunca foi menos social ou mais difundido. É bem sabido que a pornografia tem sido o mecanismo econômico mais influente que alimentou a expansão da Internet, incluindo comércio na Internet. É acessado em grandes quantidades nos dois computadores e, mais recentemente, smartphones, não apenas nos EUA, mas cada vez mais em todo o mundo.

Como resultado da revolução da Internet, os jovens não precisam comprar fisicamente conteúdo pornográfico ou obtenha-o de amigos. O ambiente cultural atual oferece enormes quantidades de conteúdo variado que podem ser acessadas gratuitamente e com total privacidade. Qualquer pessoa com alta velocidade de conexão à Internet pode, se assim o desejar, acessar mais conteúdo que excite sexualmente em poucas horas do que o colecionador mais obsessivo e rico de algumas décadas atrás poderia ter acumulado em uma vida.

Por fim, a pornografia representa o conto preventivo mais importante de como a internet pode nos fazer impessoal por causa de uma grande ironia. Acontece que o sexo é uma questão tão pessoal que relutamos para falar sobre isso em público. Não gostamos de dizer isso em voz alta, mas a Internet existe em sua forma atual porque é, em grande parte, uma coleção de tecnologias que tornam o acesso à pornografia mais conveniente. A pornografia está moldando a consciência privada de pessoas em todo o mundo, provavelmente incluindo a maioria das pessoas que você conhece, de uma maneira quantitativa e qualitativa diferente do passado. Já era tempo de essa influência privada se tornar um assunto para deliberação pública.

Permita-me um momento para declarar claramente o que acredito ser a melhor aproximação da verdade, tópico em que a objetividade é notoriamente difícil. O vício em pornografia na Internet é um fenômeno muito real com um impacto real no bem-estar. É um fenômeno que cresceu exponencialmente na última década, apesar de ter permanecido amplamente invisível e não detectada pela sociedade. Tragicamente, seus riscos continuam a ser ignorados ou negados ativamente por todos, exceto alguns esclarecidos profissionais médicos. É um fenômeno que não está aqui apenas para ficar, mas também para aumentar. Isto é quase certamente a causa da disfunção sexual generalizada encontrada em estudos recentes de adolescência[1]. É um problema que provavelmente afeta você ou seus entes queridos, sem você mesmo estando ciente disso.

O núcleo deste livro vem da mistura de duas coisas: evidências científicas e recursos humanos. A pornografia é tão antiga quanto a civilização, mas este livro fornece um relato científico de por que a pornografia na Internet está tendo um efeito qualitativo e quantitativo diferente da antiga pornografia. Esse relato científico é vivificado pelos relatos em primeira mão de pessoas que foram muito impactadas e encontrou uma maneira de ajudar a resolver seu vício em pornografia na Internet.

Sou professor nas áreas de neurociência, psicologia e ética. Tenho mais de 20 anos de experiência em ensino e pesquisa nessas áreas, adquiridos nas instituições líderes mundiais na Europa e nos EUA, e ensino ativamente e faço pesquisas. Escrever esse prefácio é um acidente na minha carreira - algo que eu tropecei por acaso e que me agarrou quando eu percebi o seu significado. Eu nunca conheci Gary Wilson, mas parei para estudar seu trabalho e literatura acadêmica com cuidado. Comprometo sua informação sem hesitar. É a consideração mais completa e precisa do vício em pornografia na Internet que existe no momento sendo escrita.

A informação de Gary não é a última palavra, e ele nunca iria fingir que é. No entanto, é muito mais perspicaz do que relatos que li por professores titulares nas principais universidades de pesquisa. Além disso, ao contrário de muitas dessas considerações, a de Gary é muito legível. Para ser claro, Gary Wilson e eu sentimos fortemente que são necessárias mais pesquisas sobre a neurociência desse vício em particular e em respostas terapêuticas eficazes. No entanto, já é evidente que a pornografia representa uma ameaça significativa ao bem-estar emocional de muitos de seus usuários, e seria irresponsável não reconhecer essa ameaça como real e urgente.

A ameaça que a pornografia na Internet representa pode ser atribuída aos efeitos que ela tem sobre o circuito de recompensa do cérebro. Este circuito de recompensa compreende um sistema notável e complexo. Aprende e muda com a experiência, e é sensível a muitos tipos diferentes de recompensas. Um desses circuitos de recompensa é um conjunto de estruturas subcorticais que ficam logo acima e atrás dos olhos. Estas estruturas são geralmente referidas coletivamente como estriado ventral, e atividade nessas estruturas indexa o grau em que um estímulo ou comportamento é recompensador para o indivíduo. Algumas recompensas são muito concretos. Você não ficará surpreso ao saber que o estriado ventral dispara quando as pessoas comem chocolate e quando olham para fotos de atraentes pessoas com pouca roupa. Estes são óbvias recompensas atávicas. A evolução nos moldou a desejar alimentos ricos em calorias e parceiros em forma - não estaríamos aqui se nossos ancestrais não tivessem sido motivados a procurar essas coisas. Da mesma forma, não é de surpreender que a cocaína ativa o estriado ventral - a cocaína nunca se tornaria uma droga popular de abuso se isso não aconteceu.

Contudo, o estriado ventral não é meramente ativado por drogas de abuso ou estímulos cuja associações com recompensa estavam fortemente

ligadas ao nosso cérebro há muito tempo pela evolução. O estriado ventral está fortemente conectado e modulado por regiões envolvidas no processamento social, e é fortemente desencadeado por recompensas que dependem do contexto social. Por exemplo, estímulos que sinalizam ganhos financeiros e aumento do status social também ativam o estriado ventral. É muito importante compreendemos que o estriado ventral não está apenas associado a recompensas em benefício próprio, mas também motiva comportamento pró-social, como doações de caridade. O estriado ventral é altamente sensível a genuína conexão social empática, incluindo olhar para uma fotografia de um membro da família, se apaixonar, atos altruístas e até o simples sentimento de que alguém o ouviu.

Muito cuidado deve ser tomado quando passamos de falar sobre recompensa ao vício. Quando o vício está sendo discutido em um contexto clínico, por exemplo, relacionado ao abuso ou dependência, então, por definição, significa um ajuste do sistema de recompensa que é disfuncional. Ou seja, o fenômeno médico do vício ocorre quando o sistema de recompensa perde o equilíbrio e acaba sintonizado para preferir um tipo de recompensa que é comprovadamente prejudicial ao nosso bem-estar. Mas o mero fato de que o sistema de recompensa de um indivíduo se tornou muito afinado com um tipo específico de recompensa não significa que alguma disfunção esteja presente. Na linguagem comum, reconhecemos esse fato. Podemos dizer que um amigo é viciado em exercício, viciado em natureza, viciado em ler literatura ou viciado em serviço de caridade. Esses 'vícios' certamente podem existir, no sentido de que as pessoas podem ter sistemas de recompensa que estão fortemente sintonizados com as recompensas associadas a essas atividades. Fornecer o ajuste não é tão forte que outros comportamentos importantes sejam completamente deslocados, é muito mais provável que esses 'vícios' sejam saudáveis e funcionais, em vez de prejudiciais e disfuncionais. Em particular, muitas pesquisas recentes sugerem que quanto mais os sistemas de recompensa das pessoas estão sintonizados formando conexões sociais com outras pessoas, maior a probabilidade de serem mais fisicamente saudáveis e mais psicologicamente bem equilibrados.

É isso que torna o vício em pornografia na Internet tão preocupante. Representa um ajuste do sistema de recompensa de um tipo de recompensa muito saudável, o de formar uma conexão genuína e íntima com outra pessoa, em um tipo de recompensa que remove o usuário do contato social, e muitas vezes os deixa se sentindo sozinhos e envergonhados, em vez de conectados e suportados.

É um pressuposto básico da pesquisa sobre dependência que, quando as pessoas se descrevem como experimentando os efeitos prejudiciais associados aos vícios patológicos, há boas razões para pensar que eles são realmente viciados (no sentido clínico mais preocupante do termo). Poucas pessoas vão suportar a humilhação de confessar um vício patológico que não é real. É o contrário, negam um vício que é óbvio para os entes queridos, o que é muito mais comum. Isto é muito claro, a partir dos relatos do grande número de pessoas que sofrem com isso, percebe-se que pornografia na Internet é vício e um fenômeno real. Também está claro que, em pelo menos alguns casos, se apresenta como uma forma debilitante.

Os relatos em primeira pessoa que você lerá neste livro e coletará no site de Gary de mesmo nome irá e deve incomodá-lo profundamente. É realmente assustador saber até que ponto a pornografia (na internet) pode prejudicar e alienar indivíduos que se tornaram muito viciados em assisti-la. Ao mesmo tempo, uma das características mais marcantes desses relatórios é como eles refletem uma reversão dos efeitos prejudiciais do vício em pornografia na Internet. É realmente bonito ver pessoas que perderam eles mesmos nesse vício mudam suas vidas. Em vez de se masturbar compulsivamente em privado, eles chegaram a encontrar significado e conexão social genuína através de tentativas altruístas de ajudar os outros pegos em uma armadilha semelhante. Tudo acontece na internet, tanto bom quanto ruim. Dentro deste mesmo meio tecnológico, que muitas vezes ameaça nos tornar impessoais, esse grupo encontrou maneira de passar de uma atividade completamente solitária e desapegada para algo profundamente altruísta, corajosa, pessoal e significativa. Está na hora de o resto de nós tomar nota do que eles estão dizendo. Muitos médicos e pesquisadores descartaram e minaram esses relatórios. Contudo, essa estratégia simplesmente não é ética. Devemos respeitar a sabedoria de sua experiência e a humildade que eles mostram compartilhando-o. Quem finge se preocupar com a saúde social e sexual de outras pessoas tem o dever de entender melhor esse fenômeno e encontrar maneiras criativas de reduzir os danos que está causando.

Dr. Anthony Jack. Professor de Filosofia, Psicologia, Neurologia e Neurociência e Diretor de Pesquisa do Centro Internacional de Ética e Excelência de Inamori, Case Western Reserve University.

Introdução

Eu considero mais corajoso aquele que supera seus desejos do que aquele que conquista seus inimigos; para o a vitória mais difícil é sobre o eu. Aristóteles

Você pode estar lendo este livro porque está curioso para saber por que centenas de milhares de usuários pornôs em todo o mundo estão experimentando desistir[2]. Mas é mais provável que você esteja lendo porque estão envolvidos com material pornográfico de uma maneira que você considera preocupante. Talvez você tem gastado mais tempo online procurando material gráfico do que você deseja, apesar de estar determinado em reduzir. Talvez você esteja achando difícil chegar ao clímax durante o sexo ou esteja atormentado por ereções não confiáveis. Talvez você esteja percebendo que os verdadeiros parceiros (as) simplesmente não o excitam enquanto as sirenes online acenam constantemente. Talvez você tenha escalado para material de fetiche que você acha perturbador ou fora de alinhamento com seus valores ou mesmo sua orientação sexual.

Se você é como milhares de outras pessoas que perceberam que têm um problema, provavelmente levou um tempo para conectar seus problemas ao uso de pornografia. Você pode ter pensado que você estava lutando com algum outro distúrbio. Talvez você tenha pensado que tinha desenvolvido um costume de depressão ou ansiedade social ou, como um homem temia, demência prematura. Ou talvez você acreditasse nisso, que você tinha baixo nível de testosterona ou estava simplesmente envelhecendo. Você pode até ter tomado medicamentos prescritos por um médico bem-intencionado. Talvez o seu médico tenha assegurado que você estava errado ao se preocupar seu uso de pornografia.

Existem muitas vozes autorizadas por aí que lhe dirão que o interesse em gráficos imagens são perfeitamente normais e, portanto, a pornografia na Internet é inofensiva. Embora a primeira afirmação seja verdadeira, o segundo, como veremos, não é. Embora nem todos os usuários de pornografia desenvolvam problemas, alguns o fazem. Nesse momento, a cultura convencional tende a assumir que o uso da pornografia não pode causar sintomas graves. E, como críticas de alto nível à pornografia geralmente vêm de religiosos e organizações socialmente conservadoras, é fácil para pessoas liberalmente dispensá-las sem exame.

Mas, nos últimos sete anos, tenho prestado atenção ao que as pessoas dizem sobre suas experiências com pornografia. Por mais tempo, venho estudando o que os cientistas estão aprendendo sobre como nosso cérebro funciona. Estou aqui para lhe dizer que não se trata de liberais e conservadores. Não é sobre vergonha religiosa ou liberdade sexual. É sobre a natureza de nossos cérebros e como eles respondem a dicas de um ambiente radicalmente alterado. Trata-se dos efeitos do consumo excessivo crônico de novidade sexual, entregue sob demanda e oferta infinita.

Até cerca de meia dúzia de anos atrás, eu não tinha opinião sobre pornografia na Internet. Eu pensei que duas imagens dimensionais de mulheres eram um substituto ruim para as mulheres tridimensionais reais. Mas eu nunca fui a favor da proibição de pornografia. Eu cresci em uma família não religiosa em Seattle, o liberal Noroeste. 'Viva e deixe viver' era o meu lema. No entanto, quando os homens começaram a aparecer no fórum do site da minha esposa alegando ser viciado em pornografia, ficou claro que algo sério estava acontecendo. Um professor anatomia e fisiologia de longa data, estou particularmente interessado em neuroplasticidade (como as experiências alteram o cérebro), o apetite, mecanismos do cérebro e, por extensão, dependência. Eu estava acompanhando a pesquisa biológica nesta área, intrigado com as descobertas sobre os fundamentos fisiológicos de nosso apetite e como eles podem se tornar desregulados.

Os sintomas que esses homens (e mulheres posteriormente) descreveram e sugeriram fortemente que o uso de a pornografia havia treinado novamente e feito significativas mudanças materiais em seus cérebros. Psiquiatra Norman Doidge explica em seu best-seller *O Cérebro que Se Transforma* :

> Os homens em seus computadores vendo pornografia ... foram seduzidos pela pornografia, sessões de treinamento que atendiam a todas as condições necessárias para a troca plástica de mapas cerebrais. Desde neurônios que disparam juntos se conectam, esses homens recebem enormes quantidades dessas imagens nos centros de prazer do cérebro, com a atenção extasiada necessária para mudança plástica. ... Cada vez que sentiam excitação sexual e tinham um orgasmo quando se masturbavam, um "spritz de dopamina", o neurotransmissor de recompensa, consolidou as conexões feitas no cérebro durante as sessões. A recompensa não apenas facilitou o comportamento; isso não provocou nenhum constrangimento que eles sentiram ao comprar a Playboy em uma loja.

> Aqui estava um comportamento sem 'punição', apenas recompensa. O conteúdo do que eles acharam emocionante mudou quando os sites introduziram temas e scripts que alteravam seus cérebros sem sua consciência. Como a plasticidade é competitiva, os mapas cerebrais para imagens novas e emocionantes aumentaram à custa do que anteriormente os atraiu - a razão, acredito, eles começaram a achar as namoradas menos atraentes ... Quanto aos pacientes que se envolveram com pornografia, a maioria conseguiu ficar com a pele fria uma vez eles entenderam o problema e como o estavam reforçando plasticamente. Eles encontraram eventualmente, eles foram atraídos mais uma vez por suas companheiras.

Os homens do fórum encontraram esse material e a pesquisa subjacente ao mesmo tempo reconfortante e útil. Por fim, eles entenderam como a pornografia havia sequestrado os mecanismos primitivos de apetite de seus cérebros. Essas estruturas cerebrais antigas nos levam a comportamentos evolutivamente benéficos, incluindo uma apreciação de novos parceiros, ajudando a desencorajar a consanguinidade. Entretanto, nossas escolhas comportamentais, por sua vez, afetam nosso equilíbrio neuroquímico nessas mesmas estruturas cerebrais. É assim que o consumo excessivo crônico pode ter efeitos inesperados. Isso pode nos tornar hiper-despertados pelas nossas tentações favoritas, de modo que os desejos imediatos pesem mais do que deveriam em relação a desejos de longo prazo. Também pode prejudicar nossa satisfação - e capacidade de resposta a - todos os prazeres diarios. Isso pode nos levar a buscar estímulos mais extremos. Ou causar sintomas de abstinência tão graves que eles enviam até os mais fortes de nós, buscando alívio. Também pode alterar nosso humor, percepção e prioridades - tudo sem a nossa consciência.

Armados com um relato de 'como a máquina funciona' que se baseou na melhor ciência disponível, ex-usuários de pornografia perceberam que seus cérebros eram de plástico e que havia uma boa chance de que eles pudessem reverter mudanças induzidas por pornografia. Eles decidiram que não fazia sentido esperar por um consenso de especialistas sobre se a pornografia na internet era potencialmente prejudicial ou não, quando poderiam eliminá-la e rastrear seus próprios resultados. Esses pioneiros começaram a assumir o controle de seu comportamento e a orientar-se para os resultados desejados. Eles viram os ganhos de consistência sem entrar em pânico com os contratempos, que eles aceitaram com maior auto compaixão.

Ao longo do caminho, eles aprenderam e compartilharam algumas ideias verdadeiramente fascinantes sobre a recuperação de problemas relacionados à pornografia na Internet - novas descobertas que fizeram o retorno

ao equilíbrio menos angustiante para aqueles que seguem seus passos. Isso foi uma sorte, porque uma enxurrada de jovens, com cérebros muito mais maleáveis, estavam prestes a aumentar as fileiras daqueles que buscavam alívio a problemas relacionados a pornografia.

Infelizmente, muitos foram motivados por disfunções sexuais graves (atraso na ejaculação, anorgasmia, disfunção erétil e perda de atração por parceiros reais) DE persistente induzido por pornografia em homens jovens pegou a profissão médica de surpresa, mas este ano os médicos finalmente começaram a reconhecê-la. O Professor de urologia de Harvard e autor de *"Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men and Sex"* (Por que os homens fingem: a verdade totalmente inesperada de homens e sexo), disse Abraham Morgentaler, 'é difícil saber exatamente quantos homens jovens estão sofrendo de DE induzida por pornografia. Mas está claro que esse é um fenômeno novo e não é raro'[3]. Outro urologista e autor Harry Fisch escreve sem rodeios que a pornografia está matando sexo. Em seu livro *The New Naked*, ele se concentra no elemento decisivo: a internet. Forneceu acesso ultra-fácil a algo isso é bom como um tratamento ocasional, mas é um inferno para sua saúde [sexual] diariamente [4].

Em maio de 2014, a prestigiosa revista médica *JAMA Psychiatry* publicou uma pesquisa mostrando que, mesmo em usuários moderados de pornografia, o uso (número de anos e horas atuais por semana) se correlaciona com substância cinzenta reduzida e diminuição da capacidade de resposta sexual. Os pesquisadores alertaram que o peso dos cérebros de usuários de pornografia pode ter sido pré-encolhidos em vez de encolhidos pelo uso de pornografia, mas favorecem o grau de uso de pornografia como a explicação mais plausível. Eles legendaram o estudo "O Cérebro na Pornografia"[5]. Então, em julho de 2014, uma equipe de especialistas em neurociência liderada por um psiquiatra em Universidade Cambridge revelou que mais da metade dos indivíduos em seus estudos sobre viciados em pornografia relataram que, como resultado do uso excessivo de materiais sexualmente explícitos, eles ... experimentaram libido diminuída ou disfunção erétil especificamente nas relações físicas com as mulheres (embora não em relação ao material sexualmente explícito) [6].

Mas os pioneiros que estou descrevendo não tiveram o benefício de nenhuma confirmação formal. Eles trabalharam tudo através da troca de auto-relatórios. Escrevi o seguinte para fornecer um resumo direto do que sabemos

agora sobre os efeitos da pornografia em alguns usuários, como ela se relaciona com as descobertas da neurociência e biologia da evolução e qual a melhor maneira de resolver os problemas associados à pornografia, ambos individualmente e coletivamente. Se você estiver enfrentando problemas relacionados à pornografia na Internet, dê-me algumas horas de atenção total e há uma boa chance de que eu possa levá-lo a entender sua condição e lidar com isso.

Agora, como um cara saberia se seu desempenho sexual lento está relacionado ao uso de pornografia ou ansiedade no desempenho (o diagnóstico padrão para homens sem cinto de segurança problemas)?

1. Primeiro, consulte um bom urologista e descarte qualquer anormalidade médica.
2. Em seguida, em uma ocasião, masturbe-se com o seu pornô favorito (ou simplesmente imagine).
3. Então, em outra ocasião, se masturbe sem pornografia e sem fantasiar sobre pornografia.

Compare a qualidade de suas ereções e o tempo que levou para chegar ao clímax (se você *conseguir* chegar ao clímax). Um jovem saudável não deve ter problemas para atingir uma ereção completa e se masturbar e chegar ao orgasmo sem pornografia ou fantasia pornô.

- - Se você tem uma ereção forte no # 2, mas disfunção erétil no # 3, provavelmente terá DE induzida por pornografia.
- - Se o nº 3 for forte e sólido, mas você tiver problemas com um parceiro real, provavelmente terá DE relacionada à ansiedade.
- - Se você tiver problemas durante os itens 2 e 3, pode ter DE progressivo induzido por pornografia ou um problema abaixo do cinto para o qual você precisará de ajuda médica.

Começo o livro com um relato de como o vício em pornografia na Internet se tornou um problema tão massivo um número de pessoas com acesso a pornografia em alta velocidade começou a falar sobre os problemas que eles achavam que tinha causado. Vou incluir relatos em primeira mão de como o fenômeno se desenrolou e os sintomas que as pessoas comumente relatam.

O capítulo subseqüente aborda a neurociência contemporânea e a luz que lança sobre delicados mecanismos de apetite do cérebro. Vou resumir

algumas das pesquisas recentes sobre comportamento de dependência sexual, condicionamento sexual e por que os cérebros dos adolescentes são especialmente vulneráveis diante de um superestímulo de treinamento cerebral como o pornô de hoje. O capítulo três relata várias abordagens de senso comum que as pessoas usaram para se livrar de seus problemas relacionados à pornografia, bem como algumas armadilhas a serem evitadas. Eu não ofereço um protocolo definido. Todo mundo tem circunstâncias ligeiramente diferentes e não há balas mágicas. Por exemplo, táticas que funcionam bem para pessoas solteiras pode ser que tenha de ser adaptado por alguém em um relacionamento. E caras mais jovens que desenvolveram DE induzida por pornografia às vezes precisa de mais tempo do que caras mais velhos. Muitas vezes, várias abordagens diferentes são úteis, simultaneamente ou em sequência.

Na conclusão, considerarei por que ainda existe um consenso sobre os riscos da pornografia e que linhas de pesquisa são mais promissoras. Por fim, vou considerar como a sociedade pode ajudar os usuários de pornografia a escolhas mais informadas. Uma coisa final antes de começarmos. Não estou dizendo que você *deve* ter um problema com pornografia, eu não estou tentando iniciar algum tipo de pânico moral ou dizer o que é e o que não é "natural" na sexualidade humana. E se você não sente que tem algum problema, então não vou discutir com você. Cabe a cada um de nós decidir o que pensamos sobre o conteúdo sexual gráfico e a indústria que produz grande parte dele.

Mas se você acha que a pornografia está prejudicando você ou alguém que você conhece, continue a ler e eu irei fazer o meu melhor para explicar como a pornografia na Internet pode produzir efeitos inesperados e o que você pode fazer sobre isso.

1 Com o que estamos lidando?

Não é a resposta que ilumina, mas a pergunta. Eugene Ionesco

A maioria dos usuários considera a pornografia na Internet uma solução - ao tédio, frustração sexual, solidão ou estresse. No entanto, cerca de seis anos atrás, alguns usuários de pornografia começaram a conectar vários problemas *com* seus uso de pornografia. Em 2012, um cara em um fórum online conhecido como Reddit / NoFap contou a história de como os homens descobriram com o que eles estavam lidando. (O termo onomatopeico 'fap' é uma gíria jovem para 'masturbação para pornografia'.):

Por volta de 2008/2009, as pessoas começaram a surgir na internet, assustadas com a disfunção erétil, mas, ao mesmo tempo, conseguiram obter uma ereção sólida em graus variados de pornografia extrema com a ajuda de uma boa e velha masturbação. O estranho é que, em alguns casos, milhares de pessoas responderam a essas postagens no fórum, dizendo que tinham os mesmos sintomas exatos. Agora, levando esses sintomas em consideração, as pessoas imaginavam que tinham se dessensibilizado a mulheres reais, escalando para gêneros cada vez mais extremos de pornografia e se masturbando [de forma que] a vagina de nenhuma mulher pudesse corresponder à estimulação. Eles esperavam / imaginavam que, se parassem de assistir pornô e se masturbarem por um período significativo de tempo, essa dessensibilização poderia ser revertida.

Essas pessoas, que na época não tinham YBOP [www.yourbrainonporn.com], NoFap e dezenas de outros fóruns sobre o assunto, pensavam que estavam sozinhas. Os únicos malucos esquisitos do planeta que não conseguem chegar a uma mulher de verdade, mas acham gêneros nojentos de pornografia uma vez.

Muitos deles ainda eram virgens. Outros falharam por anos com mulheres reais, o que devastou sua confiança. Eles imaginaram que nunca seriam capazes de ter um relacionamento satisfatório normal com uma mulher e, considerando que eram loucos da natureza, se isolaram da sociedade e se tornaram eremitas. ... [Abandonar a pornografia] ajudou a reverter a DE induzida por pornografia desses caras e, além da libido normal, eles começaram a relatar outras mudanças positivas também: depressão e ansiedade social desaparecendo, aumento da confiança, sensação de satisfação e estar no topo da lista. mundo ... eu sou um desses caras. Eu tive vários fracassos com mulheres, começando no meio da puberdade. Isso se tornou a coisa mais devastadora para minha psique. Neste mundo moderno, onde dificilmente existe um comercial, um filme, um programa de TV ou uma conversa sem sugestões sexuais, eu era constantemente lembrado da minha estranheza. Eu era um fracasso como homem em um nível muito fundamental e parecia ser o único. Um ano antes de eu [sair do pornô], eu tinha ido até psiquiatras e psicólogos, que me

diagnosticou com grave distúrbio de ansiedade social e depressão e queria me colocar em antidepressivos, com os quais nunca concordei.

Quando descobri que o problema central da minha vida, que estava na minha mente 24/7, poderia ser revertido, a pedra mais pesada foi levantada do meu coração. Quando entrei na minha primeira série de NoFap (cerca de 80 dias), comecei a perceber superpotências semelhantes às relatadas por outros. Isso é realmente tão estranho? A coisa central que destruiu minha confiança e me fez sentir sozinho no planeta de 7 bilhões de dólares estava sendo revertida, e acabou sendo muito comum. Hoje, no meu 109º dia de sequência (streak), me sinto feliz, confiante, social, inteligente, capaz de enfrentar qualquer desafio, etc., etc.

As primeiras pessoas a relatarem problemas relacionados a pornografia em fóruns on-line eram tipicamente programadores e especialistas em tecnologia da informação. Eles haviam adquirido pornografia na Internet de alta velocidade à frente da embalagem - e depois desenvolveram gostos sexuais incomuns, ejaculação retardada ou disfunção erétil (DE) durante o sexo. Eventualmente, alguns experimentaram DE, mesmo usando pornografia. Quase todos tinham mais de vinte anos ou mais. Como observou um membro do fórum, a pornografia na internet era *diferente*, estranhamente irresistível:

Nas revistas, o uso de pornografia era algumas vezes por semana e eu basicamente podia regulá-lo porque não era realmente tão 'especial'. Mas quando entrei no mundo obscuro da pornografia na Internet, meu cérebro tinha encontrado algo que só queria mais e mais. Eu estava fora de controle em menos de 6 meses. Anos de revistas: sem problemas. Alguns meses de pornografia online: viciado.

Um pouco de história nos dá algumas pistas de por que a pornografia de hoje pode ter efeitos inesperados no cérebro. A pornografia visual entrou no mainstream com revistas, mas os usuários tiveram que se contentar com a erótica estática. A novidade de cada instalação e seu potencial de excitação desapareceram rapidamente, e uma pessoa teve que voltar a fantasiar sobre sua vizinha quente ou fazer uma incursão substancial, talvez embaraçosa ou dispendiosa, para obter mais material. Houve alguns filmes com classificação x e alguns deles foram grandes sucessos comerciais. Fãs dedicados ao hardcore também podem encontrar clipes sexualmente explícitos em livrarias para adultos. Mas o suprimento ainda estava restrito a um punhado de locais públicos ou semi-públicos e a maioria das pessoas não queria passar muito tempo em cinemas ou em estandes de espetáculos.

Depois vieram aluguel de vídeos e canais a cabo tarde da noite. Essas mídias eram mais estimulantes que o pornô estático [7] e muito menos difíceis

de acessar do que um filme no cinema. No entanto, quantas vezes uma pessoa poderia assistir ao mesmo vídeo antes que fosse hora de outra visita à locadora (e uma pausa)? Os espectadores muitas vezes tinham que assistir a um enredo erótico antes de chegar ao ponto mais interessante. A maioria dos menores ainda tinha acesso muito limitado.

Em seguida, os telespectadores se voltaram para a conexão discada: privada, mais barata, mas a maioria ainda fica parada ... no início. As pessoas podiam acessá-lo mais facilmente, mas era lento. O material não pôde ser consumido com um clique: Você teve que baixar o vídeo, abri-lo e correr o risco de pegar um vírus. Às vezes, você não tinha o software certo; portanto, passava muito tempo certificando-se de que era o que queria ver antes de baixá-lo e "desfrutá-lo", ou iria a um site específico cujo conteúdo gostei, assista a um ou dois vídeos novos e deixe por isso mesmo. Tudo isso estava prestes a mudar.

Em 2006, a Internet de alta velocidade deu origem a uma criatura totalmente nova: galerias de clipes pornográficos curtos dos minutos mais quentes de um suprimento interminável de vídeos hardcore. Eles são chamados de "sites de tubo" porque são transmitidos como vídeos do YouTube. O mundo da pornografia nunca foi o mesmo. Os usuários descrevem a transformação:

“*Eu olhava fotos por anos (mais de uma década) e videoclipes de tempos em tempos. Mas quando os sites de metrô se tornaram minha tarifa diária, foi apenas pouco tempo depois que desenvolvi problemas de disfunção erétil. Acho que os sites de tubos, com seus clipes intermináveis imediatamente acessíveis, jogaram meu cérebro em sobrecarga.”*

“ Em um site de metrô, você vai direto de 0 a 140 km / h. A excitação não é uma acumulação lenta, relaxada e provocadora de expectativa. É direto para a ação orgásmica completa. Como os clipes de tubo são muito curtos, você clica MUITO mais nos novos clipes por vários motivos: um é muito curto para aumentar a excitação; você não sabe o que estará no clipe até assisti-lo; curiosidade sem fim, etc.”

“Posso me relacionar totalmente com 'querer assistir a 10 vídeos de uma só vez, transmitindo ao mesmo tempo ...' É incrível ouvir alguém dizer isso. É como essa sobrecarga sensorial, ou acumulação, ou apenas se sobrecarregando com sua junk food favorita.”

“ Sites de tubo, especialmente os grandes, são o crack da pornografia na internet. Há tanto conteúdo e conteúdo novo todos os dias, a cada hora, a cada 10 minutos, que eu sempre conseguia encontrar uma nova estimulação constante.”

“Agora, com alta velocidade, mesmo para smartphones, ele me fez assistir continuamente cada vez mais e com maior resolução. Às vezes, torna-se um caso de dia

inteiro, procurando o perfeito para terminar. Isso nunca, sempre satisfaz. 'Precisa de mais', o cérebro sempre diz ... que mentira.

"Antes de descobrir que tinha DE, havia escalado para vídeos de compilação de sites de tubo, cada um consistindo nos segundos mais quentes de dezenas de vídeos hardcore."

"O pornô de alta velocidade mudou tudo. Comecei a me masturbar mais de uma vez por dia. Se eu não estava com vontade de me masturbar, mas queria aliviar o estresse ou dormir, a pornografia me ajudou a ficar excitada. Eu me vi olhando pornô antes do sexo com minha esposa porque ela simplesmente não podia mais fazer isso por mim. A ejaculação atrasada era um grande problema: eu não conseguia mais o orgasmo do sexo oral e às vezes tinha dificuldade com o orgasmo na vagina."

No fundo de uma parte primitiva do cérebro, os sites de tubos de surf registram-se como realmente valiosos por causa de toda a novidade sexual. A excitação extra fortalece os circuitos cerebrais que exigem que você use a pornografia novamente. Suas próprias fantasias sexuais empalidecem em comparação. Segundo uma equipe de pesquisa alemã [8], os problemas dos usuários se correlacionavam mais com o número de telas abertas (variedade) e o grau de excitação, e não com o tempo gasto na exibição de pornografia online.

Outro risco do buffet de pornografia on-line de hoje é o consumo excessivo. O professor da Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts, Sherry Pagoto, PhD [9] escreve:

Estudos sobre o apetite mostram que a variedade está fortemente associada ao consumo excessivo. Você comerá mais em um buffet do que quando o bolo de carne é a única coisa em cima da mesa. Em nenhum dos cenários você sairá com fome, mas em um você sairá arrependido. Em outras palavras, [se você deseja contornar o consumo excessivo e seus problemas], evite os buffets da vida.

Também é importante notar que os vídeos substituem a imaginação de uma maneira que as imagens fixas não. Deixados estritamente à nossa imaginação, nós, humanos, uma vez tendemos a assumir o papel principal em nossas fantasias sexuais, não o papel passivo de mero voyeur como na exibição de vídeos. No entanto, alguns dos que começam a usar pornografia regularmente muito jovens estão tendo uma experiência diferente:

'Alien' é a palavra que eu usaria para descrever como me senti ao tentar fazer sexo com mulheres reais. Parecia artificial e estranho para mim. É como se eu tivesse ficado tão condicionado a sentar na frente de uma tela que a sacudi, que minha mente considera que isso é sexo normal, em vez de sexo real.

Durante o sexo real, os espectadores não estão na posição de um voyeur, muito menos um voyeur de uma parte específica do corpo ou fetiche muito específico que muitos deles estão vendo há anos antes de se conectarem com um parceiro.

Um elefante no quarto

No final de 2010, minha esposa sugeriu que eu configurasse um recurso on-line sobre esse novo fenômeno. Até então, seu fórum sobre relacionamentos sexuais havia sido invadido por homens que procuravam pistas sobre seus problemas relacionados à pornografia: perda de atração por parceiros reais, ejaculação atrasada ou total incapacidade para o orgasmo durante o sexo, alarmantes novos gostos sexuais à medida que aumentavam os fetiches da pornografia, mesmo não acostumados. ejaculação precoce. Ela achava que precisavam de um site dedicado, onde pudessem ler os relatos uns dos outros e acompanhar as novas pesquisas sobre vício em internet, condicionamento sexual e neuroplasticidade. Disto veio o site Your Brain On Porn (YBOP).

Curioso para saber quem estava vinculando ao novo recurso, comecei a rastrear meus visitantes. Eu fiquei surpreso. Os links para o novo site apareceram em tópicos em toda a web, geralmente em outros idiomas. Homens em todo o mundo estavam procurando respostas. Atualmente, o YBOP recebe até 20.000 visitantes únicos por dia. Fóruns para pessoas que abandonam a pornografia estão surgindo e crescendo rapidamente. O maior e mais antigo fórum em inglês é o Reddit / NoFap (2012), com cerca de 116.000 membros atualmente. O Reddit / PornFree possui 17.500, NoFap.org 21.000 e YourBrainRebalanced 11.600. O mesmo fenômeno está ocorrendo internacionalmente. Por exemplo, na China, dois fóruns combinados atualmente têm mais de 800.000 membros lutando para se recuperar dos efeitos da pornografia na Internet. [10]

Onde quer que os homens se reunissem, era possível encontrá-los debatendo os efeitos da pornografia. Tópicos - às vezes com milhares de posts - apareceram em sites de construtores de corpo, "artistas de pick-up", ex-universitários, aqueles que procuram aconselhamento médico, entusiastas de carros, fãs de esportes, usuários de drogas recreativas e até guitarristas!

A maioria dos caras não conseguia acreditar que a pornografia era a culpada por seus sintomas até meses depois de parar:

Depois de anos de pornografia, eu estava tendo problemas com ereções. Estava ficando cada vez pior há alguns anos. Precisavam de mais e mais tipos de estimulação pornô. Eu estava realmente preocupado, mas a ansiedade me empurrou mais fundo para uma pornografia mais extrema. Agora, quanto mais fico sem pornografia, masturbação, fantasia e orgasmo, mais difícil fica para não ter ereção. RI MUITO. Sem problemas de disfunção erétil ou ejaculações fracas como há alguns meses atrás. Eu curei.

Mesmo depois de parar e ver melhorias, muitos ainda estavam céticos. Eles voltaram à pornografia na Internet - apenas para ver seus problemas gradualmente (ou rapidamente) retornarem. E mesmo que os fóruns on-line anônimos estivessem agitados, ninguém queria falar sobre isso publicamente:

Os jovens não procuram médicos falando sobre disfunção erétil. A DE induzido por pornografia e o vício em pornografia são nosso segredo pessoal. Estamos muito ansiosos, envergonhados, confusos e com raiva para criar consciência sobre esses problemas. Nós nos escondemos nas sombras porque, individualmente, não queremos que nossa existência exista. Portanto, pensamos que, coletivamente, não existimos.

Para alguns, parar de desencadear sintomas angustiantes e inesperados de abstinência:

“Aqui está o que estou lidando com: irritabilidade, fadiga, incapacidade de dormir (até mesmo os auxiliares do sono não ajudam muito), tremores / tremores, falta de foco, falta de ar e depressão.”

“Lutei contra alguns vícios da minha vida, da nicotina ao álcool e outras substâncias. Eu superei todos eles, e isso foi de longe o mais difícil. Anseios, pensamentos loucos, insônia, sentimentos de desesperança, desespero, inutilidade e muitas outras coisas negativas faziam parte do que passei com essa coisa pornô. É uma coisa terrível e terrível com a qual nunca mais terei que lidar na minha vida – nunca.”

Se você não perceber que esses sintomas estão relacionados ao abandono, mas percebe que o retorno à pornografia os alivia, então você está fortemente motivado a continuar usando a pornografia. Voltarei ao obstáculo dos sintomas de abstinência no capítulo de recuperação.

O mais alarmante de tudo é que aqueles com disfunção erétil que abandonam a pornografia geralmente relatam perda temporária, mas absoluta, da libido e órgãos genitais anormalmente sem vida. Mesmo homens sem DE, às

vezes, experimentavam perda temporária da libido e disfunções sexuais leves logo após o abandono:

Não tenho absolutamente nenhum desejo sexual. Sem ereções espontâneas. É uma sensação muito estranha quando você olha para uma mulher bonita e, na sua cabeça, tem seus pensamentos normais como: Uau, ela é linda. Gostaria de conhecê-la! 'E você ainda não tem pensamentos ou intenções sexuais. É uma experiência muito estranha e para mim bastante assustadora. É como se você fosse castrado.

A menos que os caras tenham sido avisados sobre essa 'flatline', o medo de impotência permanente os enviava de volta ao ciberespaço para tentar salvar sua masculinidade. A escalada para pornografia mais extrema, mesmo com um pênis parcialmente flácido, parecia um preço pequeno a pagar para conter a perda total da libido. O uso de pornografia parecia uma cura.

Muitos, no entanto, ficaram horrorizados ao descobrir que não podiam substituir a *flatline* retornando à pornografia. Eles tiveram que esperar até que sua libido retornasse naturalmente - o que às vezes levava meses.

Curiosamente, ratos machos que copulam para exaustão sexual também mostram evidências de uma mini *flatline* [11] antes de sua libido retornar. A *flatline* induzida por pornografia é biologicamente relacionada? Os pesquisadores estudam ratos porque suas estruturas cerebrais primitivas são surpreendentemente semelhantes às nossas. Como diz o doutor em biologia molecular do desenvolvimento John J. Medina, a pesquisa com animais "atua como uma" lanterna "orientadora para a pesquisa em seres humanos, iluminando os processos biológicos". [12] Em outras palavras, os pesquisadores não estão estudando ratos para ajudá-los com seus vícios, ereções e transtornos de humor. Felizmente, uma vez avisado sobre a possibilidade de uma *flatline* temporária, a maioria dos caras passa por isso com relativa equanimidade:

Sobre minha flatline. Quando as pessoas dizem que sentem que seu pênis está morto, elas não estão exagerando. Parece literalmente sem vida. Parece um fardo ter que carregá-lo.

À medida que os sites porno se tornaram mais populares e mais acessados, uma enxurrada de rapazes com vinte e poucos anos e final de adolescência chegou com as mesmas disfunções sexuais dos visitantes mais velhos. Rapidamente, eles incluíam a maioria dos visitantes dos sites em que os homens reclamavam do que entendiam ser disfunções sexuais induzidas por pornografia.

A outra experiência pornô

Em 2012, os rapazes de vinte e poucos anos começaram a criar fóruns online dedicados inteiramente a experiencia de desistir de pornografia na Internet na esperança de reverter problemas relacionados à pornografia. Muitas vezes eles descobriram que isso também ajudou a eliminar temporariamente a masturbação. De fato, muitos não conseguiram se masturbar sem pornografia, pelo menos no início do processo. Seu objetivo era dar ao cérebro um descanso da superestimulação crônica via internet erótica. Eles chamaram sua abordagem de 'reinicialização'.

O fórum mais conhecido do idioma inglês é Reddit / NoFap. Outros fóruns populares em inglês incluem Reboot Nation, Reddit / PornFree, YourBrainRebalanced e NoFap.org. [13] As mulheres são bem-vindas em todas elas e seus números também estão crescendo. Eu tenho monitorado alguns desses fóruns desde o início, porque os membros frequentemente se vinculam ao YBOP.

Como parte desse movimento popular, em grande parte sob o radar da imprensa popular, milhares de pessoas em todo o mundo empreenderam o experimento inovador de abandonar a estimulação sexual artificial online (pornografia na Internet, encontros pela Webcam, literatura erótica, anúncios de acompanhantes de surf etc.) ,). Muitos compartilharam seus resultados ao longo de meses.

Esse vasto experimento foi conduzido sem controles ou protocolos duplo-cegos (tais ensaios seriam impossíveis porque os pesquisadores teriam que pedir a alguns participantes para parar de se masturbarem no pornô, que é o tipo de coisa que as pessoas - sejam pesquisadores ou sujeitos - percebem) É o único experimento que conheço que remove a variável do uso de pornografia e compara histórias com resultados subsequentes.

Obviamente, os "assuntos" não são escolhidos aleatoriamente. São pessoas que querem experimentar desistir da pornografia. Além disso, a grande maioria são nativos digitais, portanto, como um grupo, nada dizem à população em geral. Além disso, embora a associação a esses fóruns de desafio sobre pornografia tenha aumentado desde o início de 2011, eles não nos dizem nada sobre a porcentagem geral de pessoas com problemas relacionados a pornografia em qualquer faixa etária.

Os céticos às vezes afirmam que as pessoas que experimentam desistir devem ser motivadas por razões religiosas. No entanto, todos os fóruns mencionados acima são seculares. O maior desses novos fóruns, e provavelmente o mais jovem em termos de idade média, realizou uma auto-pesquisa há alguns anos. Apenas 7% aderiram por razões religiosas. [14]

As informações que esses fóruns e segmentos on-line geram são anedóticas, mas seria um erro descartá-las sem maiores investigações. Por um lado, as pessoas que abandonam a pornografia e vêem benefícios são surpreendentemente diversas. Eles vêm de diferentes origens, culturas e graus de religiosidade; alguns usam medicamentos psicotrópicos; alguns estão em relacionamentos; alguns fumam e usam drogas recreativas; alguns são fisiculturistas; suas idades cobrem uma ampla variedade, e assim por diante.

Por outro lado, nesse experimento informal, os sujeitos geralmente removem a variável de uso de pornografia na Internet. Com exceção de um experimento formal de três semanas, "Um amor que não dura: consumo de pornografia e comprometimento enfraquecido com o parceiro romântico", [15] nenhum estudo acadêmico jamais removeu a variável uso de pornografia. Outros estudos pornográficos são correlacionais. Eles podem nos dizer coisas interessantes sobre quais condições estão associadas ao uso de pornografia, mas não podem nos mostrar o que muda quando os usuários removem a pornografia. Esta é uma das maneiras pelas quais os cientistas verificam uma conexão causal.

Estudos existentes descobrem que a frequência de pornografia se correlaciona com depressão, ansiedade, estresse e funcionamento social (mal), [16], bem como menos satisfação sexual e no relacionamento e gostos sexuais alterados, [17] pior qualidade de vida e saúde, [18] e problemas de intimidade na vida real. [19] Mas até agora, os pesquisadores raramente perguntam sobre outros fenômenos vistos regularmente nos fóruns, como motivação e confiança prejudicadas, névoa cerebral (incapacidade de se concentrar), perda de atração por pessoas reais, disfunção sexual, escalada para os próprios usuários. descrever como material mais extremo ao longo do tempo e assim por diante.

De qualquer forma, as pessoas que usam muito a pornografia desde a puberdade raramente fazem a conexão entre o uso da pornografia e sintomas como ansiedade, depressão ou ereções fracas até que parem de usar. Por mais miseráveis que sejam, a pornografia parece uma maneira de se sentir bem - uma solução e não uma fonte de problemas.

Enquanto isso, não faz sentido um pesquisador perguntar a essas pessoas se o uso de pornografia causou seus sintomas. Os usuários de pornografia não receberam nenhum motivo para considerar essa possibilidade. A sociedade já colocou seus problemas em caixinhas organizadas que não levam em consideração o uso de pornografia na Internet. Os usuários de pornografia de hoje são regularmente diagnosticados - e prescritos medicamentos para - ansiedade social, baixa autoestima, problemas de concentração, falta de motivação, depressão, ansiedade de desempenho (mesmo quando eles também não conseguem atingir uma ereção ou clímax por conta própria - a menos que usem pornografia) e assim por diante.

Alguns silenciosamente sofrem com pânico que suas orientações sexuais tenham se transformado misteriosamente, ou que devam ser pervertidos no armário, porque acabam por começar a pornografia de fetiche, ou que nunca poderão fazer sexo e, portanto, intimidade, por causa de suas relações sexuais. disfunções. Para não ser alarmista, mas li muitas contas de recuperação que mencionam pensamentos suicidas anteriores. Perturbadoramente, uma pesquisa recente da Universidade de Oxford descobriu que o vício moderado ou grave na Internet estava associado ao aumento do risco de danos pessoais. [20] Aqui estão os comentários de três caras:

"Eu considerei seriamente o suicídio ao longo da minha vida por causa desses problemas, mas fui capaz de lidar até descobrir que a pornografia era o problema. 115 dias depois, finalmente me libertei de suas correntes. Ainda é difícil, mas eu sei que se não o usar, poderei fazer sexo com minha linda namorada no dia seguinte."

"Ficar fora da pornografia realmente faz a diferença! Eu pensei que era impossível deixar a pornografia a ponto de contemplar a castração e o suicídio. Aqui está uma coisa que eu realmente não sabia que me ajudou: as pessoas que veem pornografia 'transexual' fazem isso por causa de toda a estimulação, e até os produtores admitem que fazem esse fetiche para um público direto. Meus pensamentos de que eu poderia ter sido bi / gay eram mais uma ilusão de óptica / psicologia."

"Quando criança, eu era altamente atlético, inteligente e sociável. Eu sempre fui feliz e tinha um milhão de amigos. Tudo isso mudou por volta dos 11 anos de idade, quando baixei o KaZaA e progredi para quase todos os tipos de pornografia imagináveis (dominatrix, animal, amputado etc.). Comecei a ter depressão e ansiedade severas. Os próximos 15 anos da minha vida foram completamente infelizes. Eu era incrivelmente anti-social. Não conversei com ninguém e sentei-me sozinha no almoço. Eu odiava todo mundo. Eu abandonei todos os esportes que pratiquei, apesar de estar no topo em todos eles. Minhas marcas despencaram para dificilmente aceitável. Por mais que eu odeie pensar

nisso agora, eu até comecei a pensar em planejar minha própria saída 'estilo Columbine' para este mundo."

Depois que as pessoas deixam de usar pornografia, os benefícios que elas relatam são geralmente surpreendentes. Indiretamente, a experiência deles sugere que alguns cérebros foram profundamente afetados pela pornografia superestimulante de hoje em dia. Como veremos, a pesquisa formal está começando a confirmar seus relatórios.

Dado o peso do testemunho em primeira pessoa desses fóruns em todo o mundo, a ênfase deve estar em pesquisas adicionais que iluminem a mecânica do que realmente está acontecendo. A pesquisa também pode ajudar a classificar os afetados pela pornografia daqueles com outros distúrbios, como os decorrentes de trauma na infância e problemas de apego. Escusado será dizer que nem todos os problemas podem ser rastreados até o uso de pornografia na Internet. Também não é preciso dizer que uma atração por pessoas trans, um interesse em ser dominado e muitas outras coisas, podem fazer parte de uma identidade sexual durável e feliz. O problema está nos efeitos da pornografia no cérebro, não em nenhum aspecto particular da surpreendente diversidade dos seres humanos em questões de desejo.

Sintomas comuns

Embora a maioria dos testes iniciais sobre o abandono da pornografia na Internet tenha sido uma estratégia desesperada para reverter a deterioração da função sexual, hoje muitas pessoas fazem o experimento para obter uma série de benefícios. Nesta seção, você encontrará vários relatórios pessoais que descrevem melhorias depois de sair da pornografia, divididos em categorias. Mas muitos usuários veem uma ampla gama de diversas melhorias. Por exemplo, este ex-usuário escreveu:

Melhorias desde que parou de fumar:

- *A ansiedade social melhorou drasticamente - inclui confiança, contato visual, conforto na interação, suavidade, etc.*

- *Mais energia em geral*

- *Mente mais clara e nítida, mais concentração*

- *Rosto com aparência mais vibrante*

- Depressão aliviada - Desejo de interagir com mulheres

- Boners estão de volta !!

Outro cara se descreveu durante seu uso pornô:

- Meus amigos estavam se afastando. Desisti de socializar para sentar no meu quarto e me divertir.

- Minha família me amava incondicionalmente, mas não gostava da minha companhia.

- Eu tive problemas para me concentrar no meu trabalho e nas aulas da minha universidade. Eu não tinha namorada.

- Eu tinha uma enorme quantidade de ansiedade com as interações humanas em geral.

- Malhei furiosamente, mas nunca pareceu ganhar nada.

- Todo mundo me disse que eu estava checando mentalmente. Eu até tive um vislumbre de mim em um vídeo e você podia ver um olhar vazio nos meus olhos. Ninguém estava em casa. Definição de cadete espacial.

- Sem energia, não importa o quanto eu dormi, NENHUM. NADA. EM ABSOLUTO. Sempre cansado. Bolsas embaixo dos meus olhos, pálidas, acne e desidratadas. Eu estava terrivelmente deprimido.

- Eu tive DE induzida por pornografia. - Eu estava estressado, ansioso, confuso e perdido.

- Eu não estava vivendo a vida, mas também não estava morto. Eu era um zumbi.

As pessoas naturalmente se perguntam como esses sintomas díspares podem estar associados ao uso de pornografia na Internet e que mudanças fisiológicas podem estar por trás das melhorias. Eles também se perguntam por que alguns usuários veem resultados diferentes ou nenhum resultado. Pesquisas sólidas sobre os efeitos da pornografia na internet estão apenas começando, mas no próximo capítulo, apresentarei uma hipótese com base na abundante ciência relevante já disponível sobre plasticidade cerebral e uso da internet.

Enquanto isso, vamos dar uma olhada nas contas das pessoas sobre o que elas estão passando.

Interferindo na vida, perdendo o controle

Incapacidade de controlar o uso e o uso que interfere na vida de alguém são dois sinais principais de dependência. As prioridades mudaram devido a mudanças no cérebro que veremos mais adiante. Com efeito, as recompensas naturais da vida, como amizade, exercício e realização, não podem mais competir. Agora, seu cérebro acredita que a TI - nesse caso, o uso de pornografia na Internet - é um objetivo importante e o iguala à sua sobrevivência:

"Na maioria dos dias, eu masturbava tanto que, no final do dia, quando eu gozava, nada chegava a sair. DE minha primeira vez me enviou para uma espiral pornô. Eu literalmente acordava, rolava e me masturbava, me masturbava o dia inteiro, depois à noite me masturbava e ia dormir. 6 vezes por dia ou mais, não é brincadeira. É seguro dizer que minha vida era uma bagunça absoluta, todos os efeitos negativos do pornô x 10. Eu sabia que o pornô e a masturbação estavam me afetando, mas estava em negação, a masturbação é boa para você, certo? Você não pode ser viciado em pornografia."

"Meu ponto mais baixo foi quando perdi meu diploma de farmácia e perdi minha namorada no mesmo dia, devido a pornografia e procrastinação."

"Usei pornografia transgênero para ficar difícil, para que eu pudesse terminar com pornografia heterossexual. Sem perceber, logo estava assistindo a um monte de tabus e pornografia extrema que eu nunca consideraria alguns anos atrás. Eu não podia acreditar que me permitia chegar a esse ponto. Eu simplesmente não conseguia me conter."

"(Feminino) Consigo sair uma quantidade ridícula de vezes em uma noite porque a maquiagem biológica feminina permite. Muitas mulheres (nem todas) passam muito tempo não com pornografia, mas com erotismo. Nós fantasiamos muito para sair, enquanto os homens são muito visuais. Com a Internet, é fácil encontrar erotismo em qualquer lugar, e existem fóruns inteiros dedicados ao tipo de erotismo que você deseja. Na pior das hipóteses, eu teria 7 ou 8 sites diferentes abertos e passaria por eles por cerca de 3 ou 4 horas ou mais, procurando a história de sexo perfeita para começar."

"Eu pensei que era devido a um aumento da libido que eu assistia tanta pornografia. Agora eu sei que estava errado. Eu tinha um vício. Eu mal saía e certamente não tinha contatos femininos."

" Antes de sair, me senti uma merda 24/7. Eu tinha zero energia e zero motivação. Eu era letárgico a cada hora de cada dia. Eu não comi direito. Eu não exercitei. Eu não estudei. Eu não me importava com higiene pessoal. E eu não pude me importar. No estado em que eu estava, era extremamente difícil permanecer por mais de 3 minutos, sem falar em fazer algo produtivo. Já faz mais de um mês e me sinto muito melhor."

"Tudo, da minha vida social à minha saúde física, foi prejudicado por esse vício. A pior parte disso foi que eu constantemente o justificava dizendo que era "saudável para

mim" e "pelo menos não é uma droga". Na realidade, isso era pior do que qualquer droga que eu consumi e a atividade menos saudável em que participava.”

“Durante o auge do meu vício em pornografia, nunca ansiava por muita coisa: temia ir ao trabalho e nunca vi socializar com ela. amigos e família, tudo ótimo, especialmente em comparação aos meus rituais pornográficos, o que me deu mais prazer e estímulo do que qualquer outra coisa. Com o vício desaparecido, pequenas coisas me fazem muito feliz.”

“Eu me pego rindo com frequência, sorrindo sem motivo real e apenas de bom humor por toda parte. Eu pensei que era um pessimista, mas na verdade eu era apenas um viciado.”

Incapacidade de orgasmo durante o sexo

Anos de uso de pornografia podem causar uma variedade de sintomas, que, quando examinados, ficam em um espectro. Muitas vezes, os usuários de pornografia relatam que a ejaculação atrasada (DE) ou a incapacidade de orgasmo (anorgasmia) era um precursor da disfunção erétil completa. Qualquer um dos seguintes pode preceder ou acompanhar a ejaculação retardada e a disfunção erétil:

- Os gêneros anteriores de pornografia não são mais emocionantes.

- Fetiches não característicos se desenvolvem.

- O uso de pornografia é mais emocionante do que um parceiro (a).

- A sensibilidade do pênis diminui.

- A excitação sexual com parceiros sexuais diminui.

- As ereções desaparecem ao tentar penetrar ou logo em seguida.

- Sexo penetrante não é estimulante.

- A fantasia pornô é necessária para manter a ereção ou o interesse do parceiro.

Alguns exemplos:

“Estou tão feliz agora! Eu sou um homem de 25 anos e até a noite passada eu nunca tinha orgasmo na presença de uma mulher. Eu fiz sexo, mas nunca, nunca cheguei ao clímax através de qualquer estímulo. Comecei como a maioria de vocês, usando pornografia na Internet por volta dos 15 anos. Se ao menos eu soubesse o que estava fazendo comigo mesmo.”

“(Idade 29) 17 anos de masturbação e 12 anos de escalada para pornografia extrema / fetiche. Comecei a perder o interesse em sexo real. A construção e a liberação do pornô tornaram-se mais fortes do que do sexo. A pornografia oferece variedade ilimitada. Eu poderia escolher o que eu quero ver no momento. Minha ejaculação retardada durante o sexo ficou tão ruim que às vezes eu não conseguia orgasmo. Isso matou meu último desejo de fazer sexo.”

“Eu vivi com ejaculação retardada a vida toda e nunca encontrei ninguém (incluindo documentos) familiarizado com a disfunção ou com sugestões para melhorá-la. Comecei a usar Viagra e Cialis para me ajudar a mantê-lo por tempo suficiente para ter um orgasmo - geralmente bem mais de uma hora de intensa estimulação. Eu pensei que doses regulares de pornografia também fossem necessárias. Boas notícias: ao ficar longe da pornografia, agora estou experimentando o sexo mais satisfatório da minha vida sem remédios para DE; e eu tenho duas décadas na maioria de vocês. Minhas ereções são mais frequentes, mais firmes e mais duradouras, e nosso ato de amor é relaxante e dura tanto quanto nós dois queremos.”

“(4 meses sem pornografia) Ontem foi meu aniversário e eu e minha namorada fizemos sexo. Nós somos sexualmente ativos há meses, mas eu nunca fiz orgasmo uma vez durante o sexo, até ontem. Foi o melhor sentimento de todos os tempos. É um peso enorme tirado dos meus ombros e da minha namorada, pois ela estava se sentindo bastante preocupada com o assunto.”

“Eu tive alguns problemas de ejaculação retardada muito ruins com minha namorada anterior. Estou falando de 2 a 3 horas de sexo para que eu possa sair (então geralmente acabo parando, voltando para casa e me irritando).”

“Meu sucesso continua na semana 10 da minha reinicialização ... uma sessão ainda melhor com a senhora hoje à noite. Não apenas explodi minha carga de forma relativamente rápida (derrotando o DE), mas também fiz isso sem ter que ir tão vigorosamente quanto costumava terminar. Fui devagar todo o caminho, como nunca antes, e foi brilhante. Eu poderia até dizer que tentei recuar no final, pois não queria terminar tão cedo! Nada mal para alguém com um caso grave de DE durante vários anos.”

Ereções não confiáveis durante encontros sexuais

Como mencionado, na maioria dos fóruns, o DE é a principal razão pela qual os homens optam por desistir da pornografia. O eminente urologista Harry Fisch, MD, também está vendo disfunções sexuais relacionadas à pornografia em sua prática. Em The New Nu, ele escreve:

Posso dizer quanta pornografia um homem assiste assim que começa a falar abertamente sobre qualquer disfunção sexual que tenha. ... Um homem que se masturba com frequência pode em breve desenvolver problemas de ereção quando estiver com seu parceiro. Adicione pornografia à mistura, e ele poderá se tornar incapaz de fazer sexo. ... Um pênis que se acostumou a um tipo específico de sensação que leva à ejaculação rápida não funciona da mesma maneira quando é despertado de maneira diferente. O orgasmo está atrasado ou não acontece.

Em 2014, um estudo de sexólogos canadenses [21] mostrou que os problemas no funcionamento sexual são curiosamente mais altos em adolescentes do que em homens adultos (que já estão aumentando). Os referidos pesquisadores:

53,5% [dos adolescentes do sexo masculino] foram classificados como relatando sintomas indicativos de um problema sexual. Disfunção erétil e baixo desejo foram os mais comuns.

Altas taxas de pênis flácidos e baixo desejo sexual em homens adolescentes devem fazer com que todos percebam que são extremamente surpreendentes. Imagine como essas condições seriam inéditas em touros e garanhões jovens. No entanto, os sexólogos que conduzem a pesquisa não estavam "claros" por que encontraram taxas tão altas e nem sequer mencionaram o uso excessivo de pornografia na Internet como uma possível influência. O recente estudo de Cambridge realizado por neurocientistas do vício constatou que quase 60% dos viciados que examinaram 'experimentaram diminuição da libido ou função erétil especificamente em relacionamentos físicos com mulheres (embora não em relação ao material sexualmente explícito)' como resultado do uso excessivo de pornografia [22]

Eu vi dois padrões divergentes de recuperação. Alguns homens se recuperam em um tempo relativamente curto: cerca de 2-3 semanas. Talvez suas dificuldades sejam devidas a condicionamento psicológico, níveis excessivos de masturbação (alimentados por pornografia na Internet) ou um pequeno caso de dessensibilização (uma mudança relacionada ao vício que discutiremos no próximo capítulo).

A grande maioria dos homens precisa de 2 a 6 meses (ou mais) para se recuperar totalmente. A maioria dos 'longrebooters' apresenta uma variedade de sintomas de abstinência, incluindo a temida linha plana. Normalmente, eles são jovens, que começaram cedo no pornô na Internet. Suspeito que essa tendência infeliz seja o resultado natural de cérebros adolescentes altamente maleáveis [23] colidindo com pornografia na Internet:

"Quando perdi minha virgindade, realmente não me senti tão bem. Eu estava entediado na verdade. Perdi a ereção depois de talvez dez minutos. Ela queria mais sexo, mas eu terminei. A próxima vez que tentei fazer sexo com uma mulher foi um desastre. Eu tive uma ereção no começo, mas a perdi antes de penetrar. O uso de preservativo estava fora de questão - não era uma ereção difícil o suficiente."

"Meu ponto mais baixo foi quando eu não consegui convencer minha namorada (agora ex-namorada) nem uma vez, mas repetidamente ao longo de nosso relacionamento de três anos. Nós também nunca orgasmo da relação vaginal. Eu estava visitando médicos; compra de livros sobre exercícios para o pênis; tentando mudar hábitos, masturbando-me no pornô POV (em vez do pornô extremo em que eu era viciado). Ela me apoiou totalmente o tempo todo (essa garota realmente me amou de todo o coração). Ela até comprou lingerie bonita e se esforçou para ser a 'vagabunda no quarto'. Mas mesmo com isso, eu não estava excitada porque o pornô em que eu participava era muito mais extremo do que isso (estupro, sexo forçado)."

"Nunca tive problemas em obter pornografia, mas, quando se tratava de verdade, comecei a tomar Cialis. Com o tempo, levei mais e, mesmo assim, houve momentos em que apenas parcialmente funcionava. WTH? No entanto, eu ainda podia ficar difícil de pornografia."

Por outro lado, a maioria dos homens mais velhos começou suas carreiras com um catálogo, uma revista, um vídeo, pornografia granulada na TV ou, surpreendentemente (para os jovens de hoje), sua imaginação. Eles também geralmente faziam sexo, ou pelo menos namoravam, com um parceiro de verdade antes de cairem sob o feitiço da pornografia em alta velocidade. As vias cerebrais do 'sexo real' podem ficar temporariamente sobrecarregadas por pornografia na Internet hiperestimulante, mas essas vias ainda estão operacionais depois que a distração da pornografia é removida:

"*(Casado, 52) Tenho muitas décadas de pornografia em meu currículo (por assim dizer). Não vejo pornografia nem me masturbo há quase quatro semanas, e tudo o que posso dizer é que a mudança é dramática. Hoje de manhã, acordei com uma das ereções mais intensas que já tive. Minha esposa percebeu e foi gentil o suficiente para me dar um maravilhoso BQ, tudo antes das 7 da manhã! Antes disso, não me lembro de ter acordado*

assim, exceto quando eu era adolescente. Além disso, o sentimento era muito intenso, muito melhor do que qualquer lançamento pornô que eu me lembre.”

“(Casado, 50 anos) Nunca pensei que tivesse DE. Eu consegui fazer sexo com minha esposa. Rapaz, eu estava errado! Desde a minha recuperação, minhas ereções são muito maiores, mais cheias e mais longas e a cabeça está inchada. Minha esposa comenta cada vez. Eu também permaneço ereto, mesmo após o orgasmo, e acho que poderia mantenha-o por muito tempo. Minha madeira da manhã também é maior e mais cheia. Eu realmente tinha DE e estava muito preso no meu vício para perceber. Lembre-se de que tenho 50 anos, embora esteja em boa forma para a minha idade e para uma vida limpa.”

“A recompensa por 4 meses sem pornografia foi uma vida sexual melhorada com minha esposa e, após quase quinze anos de estar juntos, isso é uma recompensa considerável. Hurrah para sexo simples com 'baunilha'. Parece que sinto mais do que costumava sentir.”

Aqui está um cara no meio, que começou no pornô na Internet, mas não em alta velocidade:

Eu me masturbava muito com 13 anos e usava pornografia com 14. Gradualmente, demorou mais para me excitar: fantasias maiores ou pornografia mais difícil, e parei de ficar duro sem tocar. Durante o sexo, eu lutava para conseguir uma ereção ou mantê-la, especialmente para a relação sexual. Nos últimos sete anos, não mantive um relacionamento, e a principal razão para mim tem sido esse problema. Agora, a boa notícia: quando percebi a causa, desisti imediatamente de pornografia. Nas últimas 6 semanas, adiei a me masturbar o máximo que pude. (Meu melhor recorde foi de 9 dias!) Tudo valeu a pena. Acabei de sair com uma garota no fim de semana e foi a melhor de todas. Eu ainda fico bastante ansioso por todas as más experiências ao longo dos anos. Mas eu só queria lhe contar tudo o que pode funcionar, e vale a pena!

E as mulheres? O uso de pornografia também parece afetar a capacidade de resposta sexual de algumas mulheres:

Para nós, garotas, um "DE" moderado relacionado à pornografia é difícil de identificar, mas eu sinto da mesma maneira que os caras descrevem. Há desejo, mas não excitação. Nenhuma sensação pulsante, puxadora, avassaladora e prazerosa no clitóris e no abdome inferior, apenas uma espécie de impulso mental em direção ao clímax. E eu também tenho EP [ejaculação precoce], exceto que pode ser descrito com mais precisão como OP [orgasmo prematuro]: orgasmo enquanto a excitação é baixa, com a qualidade do orgasmo bastante medíocre e sem aviso prévio, exceto por um tipo de tensão semelhante à ansiedade localizada nos órgãos genitais.

Ejaculação precoce desacostumada

Embora raro quando comparado ao DE ou à ejaculação retardada, os usuários pesados de pornografia às vezes relatam esse sintoma. A ejaculação precoce do uso de pornografia pode parecer contra-intuitivo. Duas explicações possíveis vêm à mente. Talvez um homem tenha treinado seu sistema nervoso para ejacular muito rapidamente (ou enquanto estiver parcialmente ereto). Como este homem descreveu:

Masturbação / pornografia pode causar EP, especialmente quando você começa a fazê-lo jovem. Você quer atingir o clímax / orgasmo rapidamente por causa do medo de ser pego. Então, você ensina que, quando é difícil, seu trabalho é gozar rapidamente e não aproveitar a sensação provisória.

Para outros, a pornografia pode se tornar um gatilho poderoso devido a uma forte associação entre pornografia e ejaculação. Essa resposta automática de alta excitação é semelhante à salivação do cão de Pavlov no som de um sino:

"Não estou mais experimentando a EP extremo que eu tinha há muitos anos antes de reiniciar. É realmente um milagre, porque eu sempre tinha assumido que havia algum defeito genético. Não liguei os pontos como possivelmente induzidos por pornografia. Antes da minha reinicialização, meu pênis ereto era muito sensível (hiper-sensível), tornando a ejaculação embaraçosamente fácil (rápida). Meu pênis ficava duro como pedra e ficava atento às 12 horas, a pele esticada como uma tarola. Meu pênis era um foguete abastecido sentado na plataforma de lançamento. A contagem regressiva começa em 10 segundos, 9, 8, 7, 6,5,4,3,2… 1, ORGASMO. As palavras "Desculpe, querida" se tornaram meu lema. Mas hoje, com 52 dias de reinicialização, meu pênis não está mais na plataforma de lançamento de foguetes. Fica às 10 horas. Eu tenho uma ereção mais suave, mas maior. Não me interpretem mal. Ainda é muito duro e capaz de penetração vaginal, apenas mais plástico, menos rígido, menos sensível e não tão explosivo. Mais importante para o meu relacionamento com minha esposa, sou capaz de durar mais tempo. A reinicialização está funcionando muito bem na minha EP induzida por pornografia!"

"Quando você assiste pornô, fica excitado demais e a ejaculação fica a um golpe de distância. Conversei com vários homens mais velhos que eu e perguntei a eles como duravam muito. Muitos disseram que duram muito naturalmente e não assistem pornô ou se masturbam. Meu primo que diz que dura 20 a 30 minutos disse que dura mais tempo quando não assiste pornografia ou se masturba."

"Eu estava saindo com minha agora ex-namorada por 2 anos antes de terminarmos. Eu nunca tive nenhum problema sexual (seja DE ou EP). Eu não era viciado em pornografia, embora me masturbasse ocasionalmente. Depois que terminamos, eu usava pornografia regularmente e comecei a ir a massagens com finais felizes. Após 6 meses, voltei com a mesma garota e reduzi um pouco a frequência de minhas outras atividades. O sexo foi horrível com a minha namorada (ou pelo menos era para ela). Não tive problemas em levantar (exceto talvez algumas vezes), mas não consegui durar mais de um minuto.

O relacionamento durou um ano, durante o qual, eu não fiz nem uma vez, o orgasmo dela pela penetração. A mesma garota que eu estava dando orgasmos múltiplos 6 meses antes."

Para outros, a EP pode estar relacionada a uma história de forçar orgasmos com ereções fracas:

Eu me forçaria a ejacular pela manhã antes da escola e várias vezes depois. Eu nem estava com tesão ou com força, apenas compelida por algum desejo de continuar me forçando a gozar. Meus hábitos pornográficos mecanicistas afastaram toda a sensualidade do ato do orgasmo, transformando-a em um curto surto e um tremor na memória muscular de um clímax. Se você tem EP induzida por pornografia, considere os novos comportamentos, sentimentos e sensações que surgiram. Antes, os orgasmos eram absolutamente fenomenais (meus joelhos f-king literalmente tremiam), mas agora eu gozo com um movimento mecânico e sem nenhum tipo de gratidão real pelo ato (e isso inclui as mulheres). Se sente diferente e coxo.

Gostos alarmantes de fetiche pornô

Era uma vez, os homens podiam confiar em seus pênis para lhes contar tudo o que precisavam saber sobre seus gostos ou orientação sexual. Isso foi antes da internet. Cérebros são plásticos. A verdade é que estamos sempre treinando nossos cérebros - com ou sem nossa participação consciente. É claro, a partir de inúmeros relatos, que não é incomum os usuários de pornografia passarem de gênero para gênero, chegando frequentemente a lugares que acham pessoalmente perturbadores e confusos. O que pode estar por trás desse fenômeno?

Uma possibilidade é o tédio ou habituação ao encontro do cérebro adolescente em desenvolvimento. Adolescentes são emocionantes e facilmente entediados. Eles adoram novidade. Quanto mais estranho, melhor. Muitos jovens descrevem a masturbação com uma mão enquanto clicam em vídeos com a outra mão. O pornô lésbico fica chato, então ele experimenta o pornô transgênero. Novidade e ansiedade decorrem - e ambos aumentam a excitação sexual. Antes que ele perceba, ele chegou ao clímax e uma nova associação começa a imprimir seus circuitos sexuais.

Nunca antes os adolescentes em desenvolvimento puderam mudar de gênero para gênero enquanto se masturbavam. Essa prática casual pode se tornar um perigo principal do pornô de hoje:

Eu não estava interessado em nada estranho antes de começar a assistir pornô na Internet. Apenas garotas reais da minha idade. Agora, eu gosto de BBB, BBW, MILF, Travesti,Gorda, Magra e Adolescente. Certa vez, vi alguns segundos de um vídeo bissexual (uma mulher, dois homens) e comecei a sentir esse sentimento de 'tabu', mas não tive chance, não me masturbei e mudei o vídeo. Então, eu não assisto vídeos bissexuais e não tenho desejos por eles. Isso porque eu não lhes dei uma chance. Mas dei uma chance a todo tipo de pornografia em que participei. Se eu tivesse dado uma chance ao pornô da avó, também gostaria agora.

Uma segunda explicação possível é a tolerância, que é um processo de dependência que leva à necessidade de uma estimulação cada vez maior. Como veremos no próximo capítulo, a novidade sexual é uma maneira infalível de chamar a atenção do seu membro em flagrante. Se uma nova estrela pornô não conseguir, tente estupro ou violência sexual. Não, você não estupraria ou desmembraria ninguém, mas agora pode precisar de extrema ansiedade material e subjacente para seguir em frente. Como você deve se lembrar da introdução, o psiquiatra Norman Doidge também observou esse processo em seus pacientes.

Esse fenômeno é tão comum e as evidências de recuperação são tão tranquilizadoras que vou compartilhar uma série de auto-relatórios:

“À medida que meu uso da pornografia progredia na faculdade, eu lentamente fui vítima de mais e mais merdas hardcore, como merdas realmente estranhas, que agora não estão mais me excitando quando penso nisso. Esse é um dos maiores sentimentos de todos - saber que minhas fantasias estão retornando às de um ser humano normal, nascido na terra e criado.”

“Estou cansado de ouvir: "Você gosta do que gosta" das pessoas. Muitas das coisas que olho não gosto. Eu simplesmente não consigo mais voltar às coisas normais. Eu nunca pensei que iria gostar de garotas mijando uma na outra - e agora não faz mais isso por mim. A sexualidade é complicada e acho que só começamos a observar os efeitos que a pornografia na internet tem sobre os seres humanos. Todos nós são assuntos de teste e, pelo que li várias vezes, as pessoas estão percebendo mudanças.”

“Posso dizer com absoluta certeza que as fantasias que tive sobre estupro, homicídio e submissão nunca existiram antes do uso de pornografia hardcore de 18 a 22 anos. Quando eu fiquei longe do pornô por 5 meses, todas essas fantasias e desejos desapareceram. Meu gosto sexual natural era baunilha novamente e ainda é. A coisa da pornografia é que você precisa de material cada vez mais difícil, mais tabu, mais emocionante e 'errado' para realmente conseguir sair.”

“Eu nunca pensei que seria capaz de fazer sexo normal. Eu sempre pensei que meu cérebro estava apenas conectado para ser excitado apenas pelo meu fetiche de femdom (pornô de dominação feminina que humilha homens), semelhante à maneira como um gay

só pode ser excitado por um pau e não pode apreciar sexo com alguém. mulher. Mal sabia eu que o fetiche que eu pensava ser cabeado, era simplesmente o resultado dos meus hábitos de ver pornografia. Foi um inferno minha. Após três meses sem pornografia, meu último encontro sexual removeu qualquer dúvida sobre a eficácia de parar de fumar."

"Sou um homem de 23 anos e está em boas condições físicas. Comecei pornô de alta velocidade aos 15 anos, passando rapidamente de pornô normal para pornô bukkake (ejaculação repetida em uma mulher por muitos homens), pornô transgêneros, pornô femdom, incesto, etc. Não sabia o quanto estava me machucando até Perdi minha virgindade aos 20 anos e tive problemas para alcançar e manter uma ereção. Isso machucou seriamente minha autoconfiança e me deixou com medo de sexo. Resultados semelhantes com outras mulheres. Continuei aumentando a frequência e a duração das sessões de pornografia e escalando para fetiches mais perturbadores. Depois de um ano, tentei fazer sexo com uma garota atraente. Eu não consegui me apresentar. Desci em espiral em um buraco de desespero. Comecei a assistir pornografia de maricas hipnóticas e, ocasionalmente, masturbação anal. Eu pensei que poderia ter me tornado gay, mas o pornô gay nunca fez isso por mim. Encontrei NoFap e desisti. Depois de algumas recaídas, fiz minha marca de 90 dias. Perdi meus desejos por toda pornografia, especialmente pornografia extrema. Aos 87 dias, tive meu primeiro encontro em eras. Aos 96 dias, meu primeiro BQ (boquete) desde que desisti. Sem problemas, o que é incrível, porque eu costumava ficar entediado durante BQs e perder a ereção. E aos 113 dias, fiz sexo e me saí melhor do que nunca, com uma ereção dura como pedra o tempo todo. Sinto como se tivesse uma segunda chance na vida."

"Como qualquer viciado em pornografia sabe, quanto mais pornô você assiste, mais você precisa e mais pornografia hardcore precisa se sentir totalmente excitado. Na pior das hipóteses, eu me envolvia em bestialidade, cenas frequentes de incesto ou outro tipo de pornografia hardcore. O sexo vaginal real nunca foi muito excitante para mim. Oral ou outros tipos de sexo não vaginal eram muito mais atraentes. Eles fizeram da mulher apenas um objeto de prazer. Depois de meses de "desintoxicação mental", se você quiser, e vários parceiros da vida real, perdi minha fixação por tipos alternativos de sexo. Na verdade, estou atraído por vaginas agora. Parece engraçado, não é? Ainda gosto de outros tipos de sexo de vez em quando, mas a intimidade de estar dentro de uma mulher é inigualável. Sério, é muito, muito mais sexy agora. Obviamente, isso é vantajoso para as duas partes na vida real. E meu desejo de assistir pornô passou de um rugido constante a um choramingar ocasionalmente. Isto não é um exagero."

Há muito que os homens acreditam que o que os desperta para o orgasmo são evidências duras de sua orientação sexual. Portanto, pode ser especialmente angustiante escalar através de mudanças nos fetiches pornográficos que acabam lançando dúvidas sobre a orientação sexual. No entanto, essa escalada para gostos inesperados é surpreendentemente comum hoje em dia, especialmente entre os jovens que cresceram se interessando em sites de vídeos com 'tudo o que se passa' desde tenra idade:

Quando voltei à Internet, no final da adolescência, encontrei muitos sites pornográficos semelhantes ao YouTube que categorizavam o conteúdo por fetiches. No começo, meus gostos eram os de um adolescente normal, mas, ao longo dos anos, meus gostos mudaram para um conteúdo agressivo. Temas violentos contra as mulheres para serem mais específicos, especialmente aqueles vídeos de anime / hentai com cenários muito vis para retratar na vida real. Eventualmente, fiquei entediado com essas coisas e, na casa dos 20 anos, encontrei coisas novas. Dentro de um ano, eu havia adquirido muitos fetiches novos, cada um mudando dentro de um período de tempo mais curto que o anterior. Estou experimentando desistir porque meus gostos agora estão me deixando realmente desconfortável. Eles entram em conflito com a minha sexualidade.

Pior ainda, existe um meme on-line generalizado de que o pornô na Internet está permitindo que os usuários 'descubram sua sexualidade'. Alguns jovens exploradores ousados buscam diligentemente o material mais quente que encontram na crença de que ele revela quem são sexualmente. Eles não percebem que um tesão não é a única medida das probabilidades sexuais fundamentais de uma pessoa.

Por exemplo, o próprio processo de dependência pode levar à escalada para materiais mais extremos, enquanto faz com que a pornografia que costumava parecer quente pareça confusa e pouco animadora. Além disso, o material que produz ansiedade aumenta a excitação sexual. [24] Como um pesquisador explicou, um pulso acelerado, pupilas dilatadas e pele úmida - a reação do corpo à adrenalina - podem ser confundidas com atração sexual. Nós interpretamos mal nossa excitação. É um erro de presunção '. [25] Uma revisão da pesquisa existente confirma que os interesses sexuais são condicionáveis (modificáveis) [26] e diferentes da orientação sexual fundamental. [27] Ao seguir suas ereções de gênero para gênero, alguns jovens usuários migram para o conteúdo que consideram contrário à sua identidade sexual:

“Sou gay, mas o pornô pode me interessar sexualmente por mulheres. Bem ... não seios, mas as outras partes femininas se tornam excitantes. A pornografia é uma atmosfera erótica excessivamente carregada. Todas as inibições diminuem e o desejo de excitação se torna dominante.”

“No começo eram apenas estrelas pornôs. Mas, com o passar dos anos, o gonzo simplesmente não o faria mais. Adicionei uma coleção para soft core primeiro. As garotas que eu gostava quando tinha 18-19 anos eram interessantes novamente. E então eles não estavam. Então, adicionei uma coleção para o novo soft core. Então Hentai. Então dançarinos. Então KINK / BDSM. Depois surra / caning. Então Futa / Travestis. Finalmente, recentemente, embora eu nunca tenha adicionado uma coleção para ela, na verdade, olhei para o pornô gay. Não porque eu achei excitante; Eu não. Eu não sou atraído

por homens. Eu olhei para ele porque estava entediada. Era como, aqui estou eu, 28 anos, e vi todo o pornô na Internet essencialmente, então é melhor olhar para o pornô gay. Eu acho que foi o momento em que a semente foi plantada no meu cérebro que me disse: 'Isso é sério, você precisa parar com isso'. Claro que não fiz então.”

Quando os usuários ficam obcecados com dúvidas de orientação sexual, eles se referem a ele como SOCD ou HOCD, ou seja, 'transtorno obsessivo-compulsivo de orientação sexual (ou homossexual)':

(19 anos) Pensei seriamente que estava me tornando gay. Meu HOCD era tão forte na época que eu estava pensando em mergulhar no arranha-céu mais próximo. Eu me senti tão deprimido. Eu sabia que amava garotas e não posso amar outro cara, mas por que eu tinha DE? Por que eu precisava de coisas de transexuais / gays para me deixar excitado?

Permitam-me enfatizar que não são apenas os heterossexuais que ficam preocupados com sua orientação sexual devido à escalada para novos gêneros pornográficos:

Eu próprio tinha HOCD, no sentido de que eu realmente tinha medo de ser heterossexual, uma vez que acabei sendo excitado exclusivamente por pornografia heterossexual e 'lésbica'. Sim, "temia", porque toda a minha identidade social era como homem gay e sou casado com um homem. Se eu voltasse à linha reta - um movimento em que ninguém jamais acreditaria e hoje é mais tabu do que se tornar gay - eu seria um pária social. Finalmente, percebi que havia erotizado o próprio medo.

Qualquer forma de TOC é potencialmente um distúrbio médico grave. Se você é gay ou hetero, se tiver esses sintomas, procure ajuda de um profissional da área de saúde que entenda completamente que o TOC é uma compulsão a checar constantemente para se tranquilizar e que não vai chegar à conclusão de que você está negando o seu tratamento. sexualidade.

Eu fui ao psiquiatra. Ele confirmou que tenho TOC e receitou alprazolam (Xanax). Agora, meus sintomas de HOCD são muito, muito leves. Eu posso pensar bem mais claro. Isso melhorou meu apetite e tive um dos melhores sonhos da minha vida. Além disso, agora sei que não sou gay ou bi, e minha retirada do pornô se tornou muito mais fácil porque minha ansiedade diminuiu. Portanto, se alguém lhe perguntar: 'Qual é a gravidade do vício em pornografia?', Diga que você conhece um cara que teve que entrar no Xanax para conseguir passar pela retirada.

Perda de atração por parceiros reais

"Os jovens japoneses estão ficando indiferentes ou até avessos ao sexo, enquanto os casais começam a ter ainda menos", relatou o Japan Times, citando uma pesquisa de 2010 que revelou uma tendência marcante. Mais de 36% dos homens de 16 a 19 anos não tinham interesse em sexo, mais que o dobro dos 17,5% de 2008. Homens entre 20 e 24 anos mostraram uma tendência semelhante, saltando de 11,8% para 21,5%, enquanto homens entre 45 e 49 saltaram de 8,7% para 22,1%. [28] O Japão não está sozinho. Na França, uma pesquisa de 2008 descobriu que 20% dos franceses jovens não tinham interesse em sexo. [29] Algo peculiar está acontecendo.

Não é incomum as pessoas nos fóruns de recuperação de pornografia fazerem a pergunta: 'Você acha que sou assexuado?' Quando perguntadas se elas se masturbam, a resposta é geralmente: 'Sim, 2-3 vezes ao dia no pornô'. Eles são assexuais ou apenas viciados em pornografia? Sua estimulação interminável pode fornecer um zumbido muito depois que os parceiros da vida real começam a empalidecer.

“Não sou assexuado estritamente falando, pois ainda acho as mulheres bonitas. Mas não sou mais atraído por elas, sexual ou romanticamente, embora eu saiba que elas são atraentes. Vocês têm aquela sensação dolorosa quando olham para uma garota gostosa? Você gostaria de estar ligado, mas simplesmente não pode. Isso me deixa irritado.”

“(18 anos) Antes de começar a pornografia aos 15 anos, eu estava extremamente excitado e perseguia qualquer coisa com duas pernas. Fiz sexo com garotas e fiquei louco. Depois que a pornografia me arruinou, fiquei completamente desinteressado por garotas e nunca consegui manter uma ereção. Na tenra idade, eu sabia que havia algo definitivamente errado comigo, porque eu deveria ser louco por mulheres como costumava ser antes da pornografia. Aos 17 anos, comecei minha reinicialização. Ontem fiz sexo com sucesso sem drogas para disfunção erétil e meu tesão foi incrível.”

“Há uma nova esfera de luz em torno das mulheres. Elas são lindas, fofas e brincalhonas. E sim, eu amo olhar para elas e admirar sua beleza e sensualidade, porque somos homens; Isso é o que fazemos. Mas é muito mais que isso. É quase indescritível como parar de usar pornografia me fez valorizar as mulheres e o tempo que passo com elas de uma maneira muito mais saudável. Depois de anos de pornografia de 5 a 12 vezes por semana, o sexo era embaraçoso. Não apenas não havia atrito suficiente, mas parecia o tipo de estímulo "errado". Seis meses depois, não tenho nenhum problema de desempenho. Sexo agora é 20 vezes mais gratificante que masturbação. Agora preciso de preliminares para

alcançar minha excitação máxima e minhas parceiras adoram isso. Eu rio de mim mesmo quando dou um tapa de vez em quando e fico um pouco decepcionado.”

“(19 anos) Por anos, pensei que usava pornografia porque estava com tesão. Eu pensei que se eu pudesse conseguir uma garota para fazer sexo comigo, eu não teria que bater punheta. Mas recentemente deixei de fazer sexo com uma mulher com quem trabalho duas vezes! E então eu fui para casa e bater uma enquanto fantasiava sobre fazer sexo com ela. A coisa mais bagunçada sobre isso é que eu não percebi o quão fodido isso foi até ontem. Quero dizer, se eu estivesse realmente me irritando porque queria fazer sexo, eu teria acabado com isso, certo? Eu estava em negação”

“(Dia 46) Nos últimos três dias, senti uma forte atração sexual natural por mulheres de verdade enquanto andava. Naturalmente, percebo a figura de uma mulher e ela me excita sem que eu precise pensar sobre isso. Duh, é assim que deve funcionar! Porra, é incrível como a pornografia estraga tudo! Minha sensibilidade ao pênis também está fora de cogitação. Sinceramente, não me lembro de ter me sentido assim.”

“Sou conhecido como o cara 'irrealista de altos padrões em garotas' entre meus amigos, mas dificilmente faço pontuações. Depois de 40 dias, estou me aproximando de mais meninas do que nunca, não apenas pela aparência, mas pelo jeito que são e do que falam. Antes, as meninas não eram especiais. Eles eram apenas ‘Está bem'. Meu cérebro queria prostitutas irreais, e é só agora que percebi quantos anos perdi perseguindo relações de fantasia em vez de ser feliz com o que a vida estava me dando (que, em retrospectiva, foram algumas das garotas mais legais que já conheci) . No entanto, continuei a busca inútil ...”

“No passado, notei beleza, é claro, mas nunca SENTI o DESEJO de estar com uma garota. Eu direcionei todo meu desejo sexual para a pornografia. Tudo sexual para mim era pornô. Eu nunca conseguia pensar em mim, esse cara com esse pau, fazendo sexo de verdade com uma garota de verdade. Agora, sinto que o sexo é a coisa mais natural a se fazer. ‘Inferno, sim, é possível para mim fazer sexo. Inferno, sim, há muitas garotas por aí querendo ter comigo! 'De repente, pensamentos derrotistas parecem tão estúpidos e desperdiçam tempo. Finalmente sinto o que a maioria dos homens sente. E é incrível.”

Efeitos na libido, romance

Os relacionamentos também são afetados pelo uso de pornografia, o que faz sentido. Excesso de estímulo pode interferir no que os cientistas chamam de união de pares ou de se apaixonar. Quando os cientistas levantaram animais de ligação dupla com anfetamina, os animais naturalmente monogâmicos não formaram mais uma preferência por um parceiro. [30] A estimulação artificial seqüestra sua maquinaria de ligação, deixando-a como mamíferos regulares (promíscuos) - nos quais os circuitos cerebrais para ligações duradouras estão ausentes.

Pesquisas em humanos também sugerem que o excesso de estímulo enfraquece os laços dos pares. De acordo com um estudo de 2007, a mera exposição a inúmeras imagens femininas sensuais faz com que um homem desvalorize seu parceiro na vida real. [31] Ele a avalia mais baixa, não apenas em atratividade, mas também em calor e inteligência. Além disso, após o consumo de pornografia, indivíduos de ambos os sexos relatam menos satisfação com seu parceiro íntimo - incluindo o afeto, aparência, curiosidade sexual e desempenho do parceiro. [32] E homens e mulheres atribuem maior importância ao sexo sem envolvimento emocional.

"(Dia 125) Estou em um relacionamento de longo prazo e posso garantir que desistir ajudou a nossa vida sexual. Muito. Eu não tinha DE ou EP ou qualquer outro tipo de problema relacionado ao sexo, mas comparado ao que temos agora, nossa vida sexual enquanto eu estava batendo punheta era ... monótona. Agora é tudo menos monótono, e nós dois temos libidos mais fortes do que antes. Não sei exatamente como - ou se - minha demissão afetou sua libido, mas ela com certeza está muito mais interessada em sexo agora :)."

"(50 anos) Ao longo dos anos, sugeri a minha esposa várias atividades diretamente das histórias pornográficas. Ela estava bem com alguns deles, mas nunca satisfez nada. Embora tivéssemos uma vida sexual decente em relação à maioria das pessoas da nossa idade, eu estava sempre comparando os cenários pornográficos com minha vida real e minha esposa real e me sentindo insatisfeito. Agora, as coisas estão mudando. Durante a relação sexual na noite passada, senti repentinamente um contato muito íntimo, quase assustadoramente íntimo e profundo que nunca havia experimentado antes. Pareceu um pouco chocante para mim. Foi maravilhoso de uma maneira que não consigo descrever, mas estou um pouco impressionado com isso."

"(19 anos) Apesar de assistir pornô, nunca fui de querer sexo. DOIS caras conseguiram me interessar. No entanto, acho que pornografia / masturbação estava suprimindo meu desejo de estar com qualquer um deles. Desde que desisti, repentinamente tive a intensa percepção de que realmente gosto desses dois e pude me ver completamente feliz em um relacionamento comprometido com ambos. De repente, parecia que ... meu coração estava estendendo a mão para eles. Em vez de sonhar acordado, meu corpo estava tipo: 'Vamos fazer isso acontecer na vida real'. De repente, senti uma onda enorme de alguma energia estranha do tipo atração sobre mim. [Ele logo começou um relacionamento com um dos homens.]"

"(30 anos) No passado, o sexo não era emocional. Em algum nível, era como se ninguém mais estivesse lá, porque eu estava na minha cabeça o tempo todo, por um motivo ou outro (fantasiando, problemas de DE, etc ...). As amigas entre os 20 e os 30 anos simplesmente não me despertaram nem perto do que a pornografia de alta velocidade oferecia, por melhor que parecessem. Eu não reconheci essas coisas no momento, é claro,

mas desde o início dessa jornada, há 4 meses, posso dizer honestamente que estou chocado com o quão bom sexo pode ser com sua namorada quando você elimina o padrão constante e constante de uso de pornografia.”

“(Dia 200) Agora tenho um desejo sexual inegável. Quero minha esposa mais do que nunca. Se passa muito tempo sem sexo, sinto essa coisa chamada "tensão sexual", que aparentemente é real. Percebo coisas que nunca havia notado antes. Arremesso de cabelo, olhares rápidos, padrões respiratórios, linguagem corporal. É um mundo diferente. E deixe-me dizer: quando você chegar a esse ponto, você realmente não se importará com os fetiches pornográficos super específicos que você pensou que eram a única coisa que poderia fazer, porque apenas a palavra MULHER (ou homem ou o que quer) fazer você sentir vontade.”

“(Dia 90) Meu mau hábito de ver apenas a beleza das mulheres mudou automaticamente. Agora eu quero ir lá e encontrar uma companheira. Meu desejo sexual nunca foi tão alto e sou mais atento a mulheres que podem se tornar boas amigas e, eventualmente, boas mães. Não é mais apenas sobre a beleza deles.”

“Antes de perceber que o pornô era o problema, eu pensava que precisava ter fantasias mais saudáveis. Agora, quase 8 meses depois de deixar o pornô, estou descobrindo que as fantasias que costumava ter não me atraem mais ... de jeito nenhum. O que descobri é que minha esposa e eu gostamos muito de sexo, muito mais quando não há fantasia envolvida; apenas nós dois no momento. Agora sou capaz de fazer amor com ela sem problemas eréteis, cara a cara com o contato visual.”

Ansiedade social, auto-estima

À medida que os usuários conseguem se abster de pornografia, seu desejo de se conectar com outras pessoas geralmente aumenta. Freqüentemente, o mesmo acontece com a auto-estima, a capacidade de olhar nos olhos, o senso de humor, o otimismo, a atratividade de parceiros em potencial e assim por diante. Mesmo aqueles que anteriormente sofriam de grave ansiedade social frequentemente exploram novos caminhos para o contato social: sorrindo e brincando com colegas de trabalho, encontros on-line, grupos de meditação, ingresso em clubes, casas noturnas e assim por diante. Em alguns casos, leva meses, mas para outros a mudança é tão rápida que os pega de surpresa.

O YBOP não estava sozinho ao relatar essa conexão inesperada. Em sua famosa palestra no TED "The Demise of Guys", o conhecido psicólogo Phillip Zimbardo observou que o ``vício em excitação" (pornografia,

videogame) é um fator importante no aumento do constrangimento social e da ansiedade e entre os nativos digitais.

A hipótese de Zimbardo é que o tempo excessivo na tela interfere no desenvolvimento de habilidades sociais normais. Claramente é assim. [33] [34] No entanto, isso não explica o aumento da confiança e extroversão após a saída, ou por que alguns caras melhoram tão rapidamente.

No cérebro que muda por si mesmo, o psiquiatra Norman Doidge sugere que a intensa estimulação da pornografia de hoje sequestra e reconecta 'bens imobiliários do cérebro' que seriam dedicados a tornar os laços sociais gratificantes. Pessoas reais se tornam menos recompensadoras; pessoas falsas se tornam muito mais atraentes. Talvez a remoção da pornografia reabra o espaço para recompensas naturais, como amigos e parceiros. No próximo capítulo, destacarei as alterações cerebrais específicas que ajudam a explicar o vínculo entre ansiedade social e uso de pornografia:

"Agora que olho para a minha vida, SEMPRE houve uma conexão entre consumo de pornografia, masturbação e minha ansiedade social. Antes da pornografia, eu tinha muitos amigos, duas namoradas e me senti no topo do mundo. Não havia nada que pudesse me derrubar. Eu senti como se tivesse meu próprio jeito de reagir a tudo o que poderia acontecer. Então eu comprei um computador novo ... Depois de um ano ou dois, eu me senti em uma ansiedade social REALMENTE profunda, combinada com muita maconha e nada de interessante na minha vida."

" Eu não sou seu pinguim socialmente desajeitado, genérico e auto-diagnosticado. Fui a um psiquiatra, diagnosticado com ansiedade social moderada a grave e fui medicado. Eu sei sobre a adrenalina que você recebe quando um estranho se aproxima, o quase ataque cardíaco que você sente quando tenta conversar durante uma aula ou uma reunião (como se você já fizesse isso), os longos passeios solitários que você toma para não lidar. estranhos, a vergonha infundada quando você olha outra pessoa nos olhos, a enorme parede que você coloca entre estranhos. Sudorese, tremores, ataques de pânico, ódio próprio, impulsos suicidas, já passei por tudo. Estou tentando parar há dois anos e este é o mais longo que me abstive. Não sinto mais a 'tortura' que descrevi acima. Não, eu não sou uma pessoa nova, não sou uma borboleta social. Eu ainda sou eu mesmo, mas estou livre dos grilhões que chamamos de fobia social. Nos últimos dois anos, fiz mais conexões, bati em mais mulheres, fiz mais amigos do que em meus primeiros 25 anos. Sinto-me contente e confortável em minha própria pele, e a parede que coloquei entre mim e outras pessoas desmoronou."

"Interação social. Eu estava completamente com medo e incapaz disso há 50 dias. Na semana passada, eu interagi de maneira incrivelmente suave e sem esforço com pessoas com as quais eu não teria conseguido interagir durante o uso. Eu costumava ser

incapaz de olhar as pessoas nos olhos. Eu costumava me esconder de pessoas que conhecia em público para evitar constrangimentos conversação. Não fui capaz de investir na conversa. Mulheres, mesmo aquelas que eu conhecia pessoalmente, me intimidavam. Eu fantasiava ao longo do dia sobre ser capaz de interagir como um humano normal ... Tudo isso agora está mudando diante dos meus olhos da maneira mais drástica. Eu posso interagir com confiança; ser eu mesmo. Eu posso segurar um olhar inquebrável nos olhos de outras pessoas. Na verdade, sou parte da conversa, em vez de ficar distante e pensar em deixá-la."

"As novas pessoas que conheço dizem que gostam da minha confiança e acham que sou um bom orador, elogios que eu nunca esperaria ouvir apenas alguns meses atrás."

"Minhas interações com mulheres são completamente transformadas. Parece que há algum reconhecimento inconsciente de que você tem mais poder ou algo assim. É difícil de explicar. As fêmeas estão me elogiando na minha aparência e corpo. Minha consciência sobre situações sociais é muito melhor. Eu posso ler melhor a linguagem corporal das pessoas. As pessoas não podem me intimidar como antes. Sinto que a raiva deles me atinge e fico em um estado sereno."

Incapacidade de concentração

Aqueles que reinicializam geralmente relatam que têm "melhor concentração", "não há mais névoa cerebral", "pensamento mais claro" e "memória aprimorada". Os neurocientistas do vício mostraram repetidamente que o vício em internet produz problemas de memória, concentração e controle de impulsos em alguns usuários, além de alterações cerebrais correspondentes. [35] Por exemplo, os pesquisadores descobriram que a gravidade dos sintomas do TDAH (Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade) se correlaciona com a gravidade do vício em internet, mesmo quando levam em consideração os traços de ansiedade, depressão e personalidade. [36] E, como veremos mais adiante, pesquisadores alemães confirmaram recentemente que o uso moderado de pornografia, mesmo por não-viciados, se correlaciona com a massa cinzenta encolhida em regiões do cérebro associadas à função cognitiva. [37]

" Quando eu estava [usando pornografia na Internet], eu tinha um nevoeiro cerebral ou um sentimento constante de ressaca, o que dificultava a concentração, o diálogo com as pessoas ou apenas as tarefas diárias. Após 710 dias sem pornografia, esse sentimento desapareceu. Minha mente ficou muito clara, pensamentos facilmente controláveis e fiquei muito mais relaxado em geral."

"Tenho 34 anos e entrei em Adderall pela primeira vez há alguns meses. Dois meses depois de deixar o pornô, eu nem preciso mais dele. Alguns dos benefícios que experimentei: posso reter e lembrar informações muito melhor. Lembro-me de eventos na

minha vida passada muito melhor. Não estou irritado e estou mais focado. Eu posso executar tarefas muito mais rapidamente.”

“Outro resultado: minha escrita é muito melhor. Não quero dizer caligrafia (embora isso tenha melhorado também). Quero dizer escolha de palavras, estrutura da frase, etc. Durante meu primeiro ano de pós-graduação (que acabei de terminar), escrever era uma tarefa árdua. Agora, depois de não pornô, é um prazer. Tão fácil e grátis. Tenho mais palavras à minha disposição, provavelmente porque minha memória melhorou em geral.”

“Memória - eu sempre tive uma boa, mas parar de colocá-lo através do telhado. Eu poderia entrar em uma sala de 15 pessoas e aprender + lembrar especificamente todos os seus números de telefone em menos de 5 minutos. Marcas perfeitas. Ansiedade social e pensamento negativo de BS -> fora com o lixo.” Para aqueles de vocês que estão na uni, o NoFap é um milagre para o cérebro. Antes, eu costumava me esforçar para me concentrar na aula e ainda acabava 'zoneando'. Agora, posso me concentrar em uma palestra de 3 horas quase sem problemas (ainda está melhorando).”

Depressão, baixa energia, desânimo

Os cientistas agora veem a depressão como uma condição de baixa energia e pouca motivação. Pesquisas recentes confirmaram que a dopamina neuroquímica "vá buscá-la!" É o principal fator. [38] De fato, a sinalização de dopamina prejudicada / restaurada pode estar por trás de muitos dos sintomas / melhorias relatados pelos usuários em recuperação. Mais uma vez, terei muito mais a dizer sobre isso no próximo capítulo:

“*Estou descobrindo que sinto depressão e sentimentos de inutilidade com muito menos frequência. Sou capaz de me levantar mais facilmente pela manhã e encontrar motivação para lavar a louça com mais frequência antes de ir para a cama.”*

“Eu estou mais feliz. Muito, muito mais feliz. Normalmente, sofro de SAD (Transtorno afetivo sazonal) e fui diagnosticado com depressão clínica menor há alguns anos, mas neste outono / inverno estou me sentindo ótimo. Eu tenho mais energia”

“Como homem com depressão genética, ser livre de pornografia fez mais por mim do que qualquer medicamento que já tomei. É como se isso me deixasse mais alerta, atento e mais feliz do que Wellbutrin, Zoloft ou os outros medicamentos pelos quais eu andei de bicicleta.”

“Eu finalmente tenho energia novamente! Não me sinto tão bem desde o ensino médio. Não é como se eu fosse Hulk ou algo assim, mas finalmente tenho energia extra para fazer coisas. Passei a maior parte dos meus 20 anos em um estado de baixa energia e

depressão leve. Atribuo 80% disso ao fato de eu estar usando pornô duas vezes por dia. Agora que parei, tenho me exercitado, sendo mais social e aproveitando a vida em geral."

"Antes que eu tivesse ansiedade, depressão, era sempre preguiçoso. Foi uma luta sair e enfrentar o dia. Evitei muitas situações sociais, a menos que estivesse bêbado. Agora, tenho toneladas de energia. Quando olho no espelho, sinto que minha pele tem um brilho. Entrei para uma academia e comecei a levantar pesos, meus elevadores estão progredindo como loucos. Eu corro pelo menos 2k por dia quando acordo. Situações sociais são fáceis. Ao andar em público, me sinto tão poderoso, como se pode falar com qualquer um e fazer qualquer coisa. Eu notei garotas me olhando."

"Desistir não é uma cura para todos os problemas da sua vida - mas é a base, um campo arado no qual você pode plantar sementes para um novo futuro que não é atormentado pelo sigilo e vergonha que vem ao cair no poço aparentemente inescapável de desespero relacionado à pornografia que muitos de nós sabemos. Uma vida de esperança e força - não tecidos esquisitos, ciúmes, amargura, auto-ódio, ressentimento e sonhos não realizados."

À luz desse vasto experimento informal, parece claro que a opinião amplamente difundida dos clínicos de que a pornografia, especificamente a pornografia on-line, é inofensiva deve ser reconsiderada com urgência. Não podemos ter certeza de que as milhares de pessoas que descrevem sua recuperação devido ao uso excessivo de pornografia estão enganadas.

Como veremos a seguir, é bastante plausível que os sintomas que eles descrevem sejam reais, que o uso da pornografia on-line os cause e que a mudança de comportamento possa trazer benefícios significativos. De qualquer forma, os usuários de pornografia que sofrem dos tipos de sintomas descritos acima têm pouco a perder ao cortar pornografia na Internet por alguns meses para ver se seus sintomas desaparecem.

2 Entendendo o problema para destruí-lo

A escolha é uma forma sutil de doença. Don DeLillo, Running Do

Já ouviu falar do efeito Coolidge? É um exemplo gráfico de como a novidade sexual implacavelmente pode impulsionar o comportamento. O efeito aparece em mamíferos que variam de carneiros a ratos, e aqui está como funciona: Coloque um rato macho em uma gaiola com uma fêmea receptiva. Primeiro, você vê um frenesi de cópula. Então, progressivamente, os pneus masculinos dessa fêmea em particular. Mesmo que ela queira mais, ele já teve o suficiente.

No entanto, substitua a fêmea original por uma nova, e o macho imediatamente revive e luta arduamente para fertilizá-la. Você pode repetir esse processo com fêmeas frescas até que ele seja completamente eliminado (Figura 1). Afinal, a reprodução é a principal prioridade dos genes. Basta perguntar ao antechinus da Austrália, semelhante a um rato, que se envolve em um furioso frenesi de acasalamento que destrói seu próprio sistema imunológico e cai morto. Obviamente, o acasalamento humano é geralmente mais complexo. Por um lado, estamos entre os peculiares 3 a 5% dos mamíferos com capacidade para vínculos de longo prazo. No entanto, a novidade sexual também pode nos encantar.

O efeito Coolidge recebe o nome do presidente dos EUA, Calvin Coolidge. Ele e sua esposa estavam em turnê por uma fazenda. Enquanto o presidente estava em outro lugar, o fazendeiro mostrou orgulhosamente a Sra. Coolidge um galo que podia copular com galinhas o dia inteiro, dia após dia. A senhora Coolidge sugeriu timidamente que o fazendeiro contasse isso ao Sr. Coolidge, o que ele fez. O presidente pensou por um momento e depois perguntou: "Com a mesma galinha?"

'Não, senhor', respondeu o fazendeiro.

"Diga isso à senhora Coolidge", replicou o presidente.
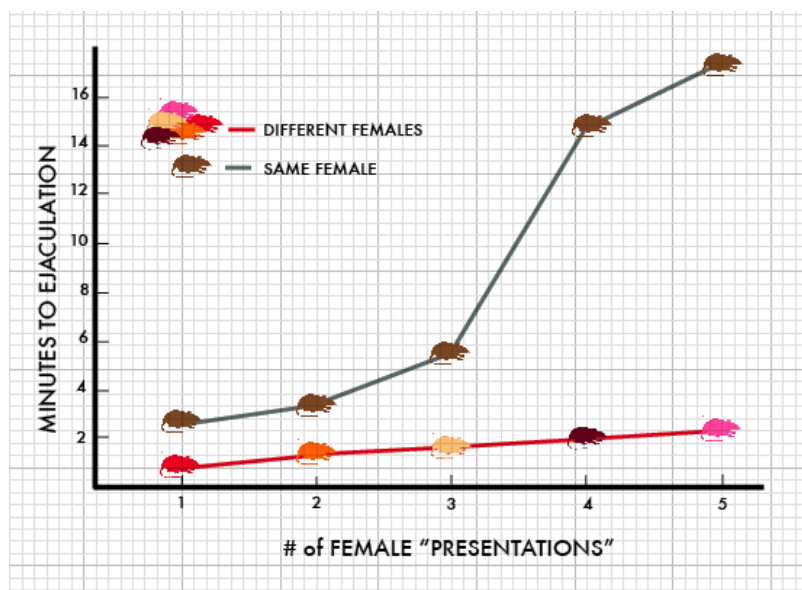
Figura 1. Efeito Coolidge. Eixo **y** é o tempo em minutos até a ejaculação, eixo **x** representa as fêmeas apresentadas ao macho.

Uma apreciação por um bom parceiro inovador ajuda a impulsionar o uso de pornografia na Internet. Em seu nível mais fundamental, esse impulso é a maneira da evolução de desencorajar a consanguinidade e manter o pool genético o mais fresco possível. O que alimenta a atração da novidade no nível físico? Dopamina.

Circuitos primitivos no cérebro governam emoções, impulsos, impulsos e tomada de decisão subconsciente. [39] Eles realizam seus trabalhos com tanta eficiência que a evolução não vê a necessidade de mudá-los muito desde antes dos humanos serem humanos. [40] O desejo e a motivação para buscar o sexo surgem de uma neuroquímica chamada dopamina. [41] A dopamina amplia a peça central de uma parte primitiva do cérebro conhecida como circuito de recompensa. É onde você experimenta desejos e prazer e onde fica viciado.
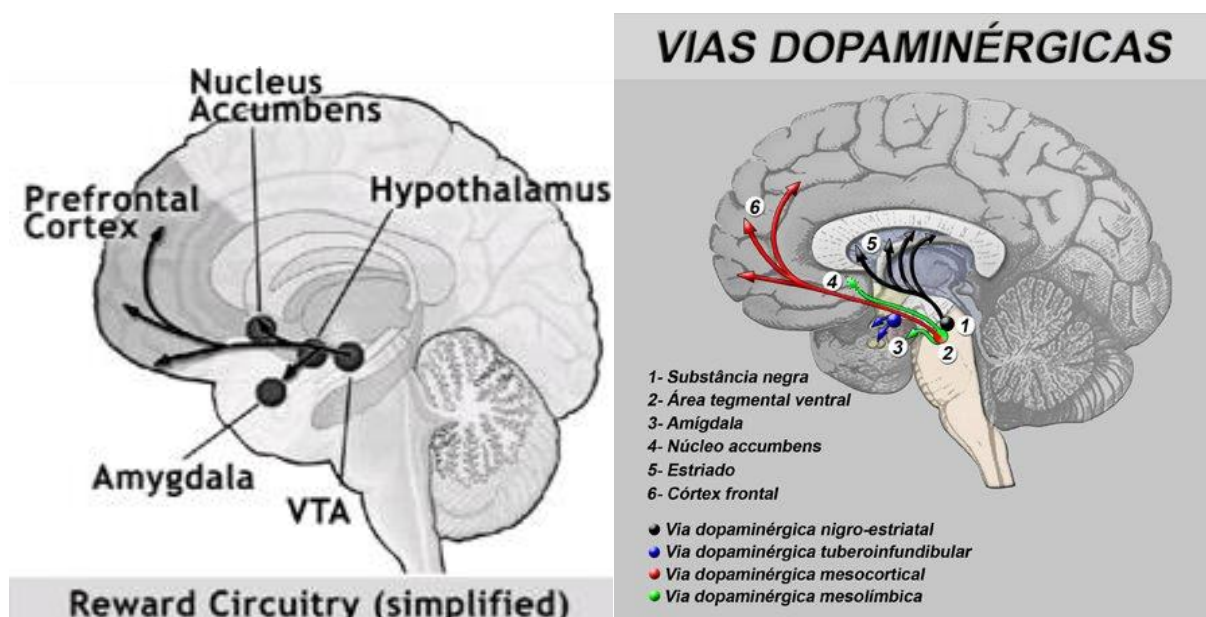
Figura 2. Circuito de recompensa.

Esse circuito antigo de recompensa (Figura 2) obriga você a fazer coisas que aumentam sua sobrevivência e transmitem seus genes. No topo da nossa lista de recompensas humanas estão comida, [42] sexo, [43] amor, [44] amizade e novidade. [45] Esses são chamados de 'reforçadores naturais', em contraste com produtos químicos viciantes (que podem sequestrar esse mesmo circuito).

O objetivo evolutivo da dopamina é motivá-lo a fazer o que serve aos seus genes. [46] Quanto maior o esguicho, mais você quer algo. Sem dopamina e você simplesmente a ignora. Bolo de chocolate e sorvete de alta caloria - uma grande explosão. Aipo - nem tanto. Os surtos de dopamina são o barômetro pelo qual você determina o valor de qualquer experiência. Eles lhe dizem o que abordar ou evitar e onde colocar sua atenção. Além disso, a dopamina diz a você o que lembrar, ajudando a religar seu cérebro. [47] Estimulação sexual e orgasmo somam a maior explosão natural de dopamina disponível em seu circuito de recompensa.

Embora a dopamina às vezes seja chamada de "molécula do prazer", trata-se, na verdade, de procurar e pesquisar [48] prazer, não o prazer em si. Assim, a dopamina aumenta com antecipação. [49] É sua motivação e seu desejo de buscar prazer em potencial ou objetivos de longo prazo. [50]
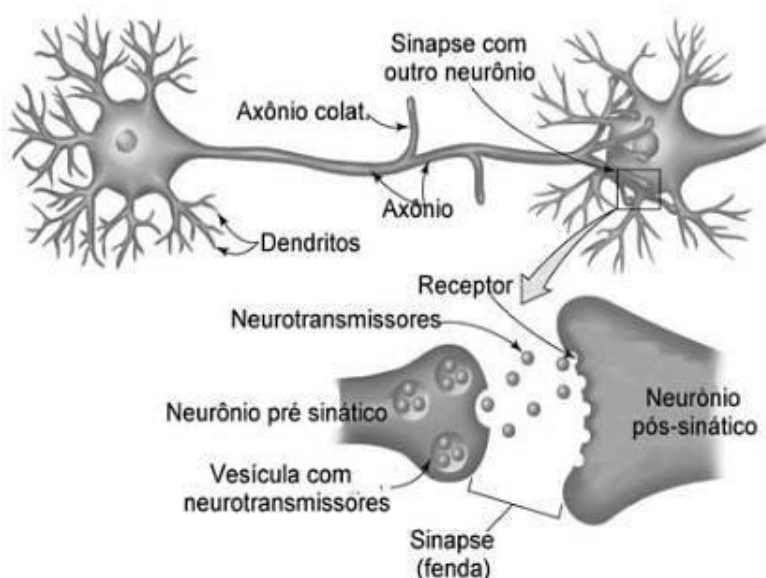
Figura 3. Comunicação entre células nervosas ocorre nas sinapses com o uso de neurotransmissores (ex.: dopamina).

O prazer do clímax parece surgir dos opióides, então pense na dopamina como carente e nos opióides como gostos. [51] Como explicou a psicóloga Susan Weinschenk, [52] "a dopamina nos faz querer, desejar, pesquisar e procurar". No entanto, o sistema de dopamina é mais forte que o sistema opióide. Buscamos mais do que estamos satisfeitos. ... É mais provável que procurar nos mantenha vivos do que ficar sentado em um estupor satisfeito. " O vício pode ser pensado como querer ficar louco. [53].

Novidade, Novidade, Mais Novidade

Surtos de dopamina para novidades. [54] Um veículo novo, filme recém lançado, o mais recente gadget ... estamos todos viciados em dopamina. Como em tudo o que há de novo, a emoção desaparece quando a dopamina cai. Assim, como no exemplo acima, o circuito de recompensa do rato está esguichando cada vez menos dopamina em relação à fêmea atual, mas produz um grande aumento de dopamina para uma nova fêmea.

Isso soa familiar? Quando os pesquisadores australianos exibiram o mesmo filme erótico repetidamente, os pênis e os relatórios subjetivos dos sujeitos do teste revelaram uma diminuição progressiva da excitação sexual. [55] O 'mesmo velho porno' fica chato. Habituação indica declínio da dopamina.

Após 18 exibições - assim como os sujeitos do teste estavam cochilando - os pesquisadores introduziram um romance erótico para as 19 e 20 exibições. Bingo! Os sujeitos e seus pênis chamaram a atenção. (Sim, as mulheres mostraram efeitos semelhantes (Figura 4). [56])
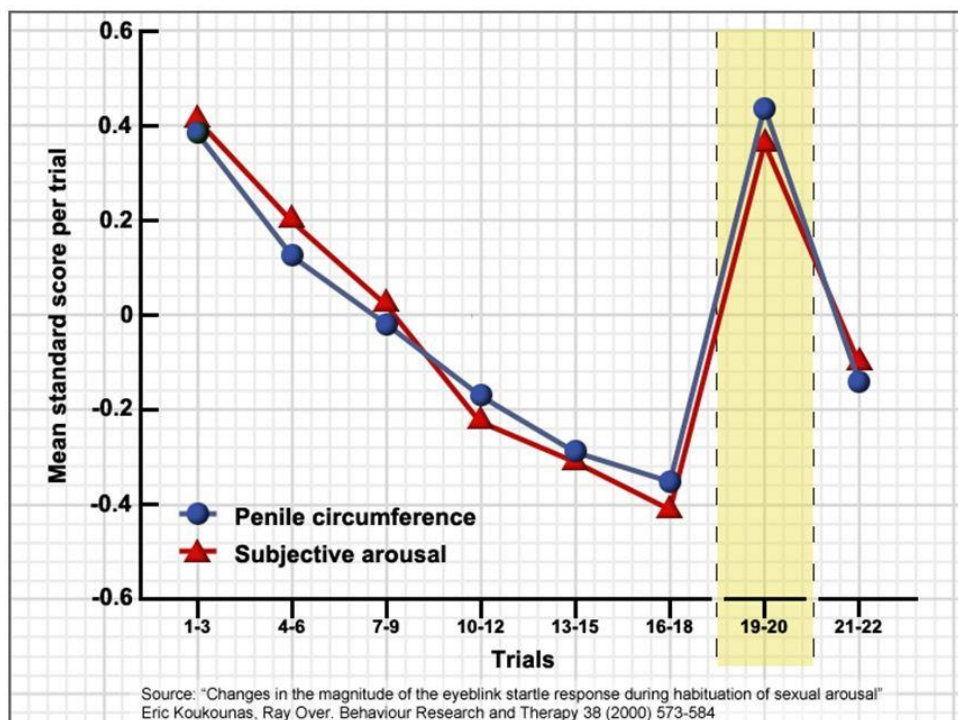
Figura 4. Escore padrão médio por exibições.

Pornografia na Internet é especialmente atraente para o circuito de recompensa, porque a novidade está sempre a apenas um clique de distância. Pode ser um romance 'companheiro', cena incomum, ato sexual estranho ou - você preenche o espaço em branco. E os sites mais populares - os chamados sites de tubos - incorporam essa busca pela novidade em seu layout. Cada página apresenta dezenas de clipes e gêneros diferentes para você escolher. Eles são atraentes precisamente porque oferecem o que parece ser uma novidade inesgotável:

Sempre abri várias janelas no meu navegador, cada uma com muitas, muitas abas. A principal coisa que me desperta é a novidade. Novos rostos, novos corpos, novas 'escolhas'. Eu raramente assistia uma cena pornô inteira e nem me lembro quando vi um filme inteiro. Muito chato. Eu sempre quis coisas NOVAS.

Com várias guias abertas e clicando por horas, você pode 'experimentar' mais parceiros sexuais novos a cada dez minutos do que seus ancestrais caçadores-coletores experimentaram ao longo da vida. Claro que a realidade é diferente. O que parece uma cornucópia de riquezas são apenas inúmeras horas

passadas na frente de uma tela, buscando uma realidade que existe em outros lugares.

Estímulo Sobrenormal

Palavras, fotos e vídeos eróticos existem há muito tempo - assim como a corrida neuroquímica de novos parceiros. Então, o que torna o pornô de hoje particularmente atraente? Não é apenas sua novidade interminável. A dopamina também gera outras emoções e estímulos, os quais geralmente aparecem com destaque na pornografia na Internet:

- Surpresa, [57] choque (O que não é chocante no pornô de hoje?)
- Ansiedade [58] (Usando pornografia que não é consistente com seus valores ou sexualidade.)
- Procurando [59] e pesquisando (Querendo, antecipando)

De fato, a pornografia na Internet se parece muito com o que os cientistas chamam de estímulo sobrenormal.[60] Anos atrás, Nikolaas Tinbergen, ganhador do Nobel, descobriu que pássaros, borboletas e outros animais podiam ser enganados a preferir ovos e companheiros falsos. As fêmeas, por exemplo, lutavam para se sentar nos ovos de gesso manchados de vida maior que a vida de Tinbergen, enquanto seus próprios ovos pálidos e manchados pereciam sem atenção. Os besouros de joias masculinos ignoram os companheiros de verdade em favor de esforços fúteis para copular com o fundo marrom ondulado das garrafas de cerveja. [61] Para um besouro, uma garrafa de cerveja caída no chão parece a maior, mais bonita e mais sexy “mulher” que ele já viu.

Em outras palavras, em vez de a resposta instintiva parar em um "ponto ideal" onde não atrai o animal para fora do jogo de acasalamento, essa programação inata continua a desencadear respostas entusiásticas a estímulos irrealistas e sintéticos. Tinbergen apelidou esses enganos de 'estímulos supranormais', embora agora sejam frequentemente referidos simplesmente como 'estímulos sobrenormais'.

Estímulos sobrenormais são versões exageradas de estímulos normais que percebemos falsamente como valiosas. Curiosamente, embora seja improvável que um macaco escolha imagens em vez de parceiros de verdade, os

macacos "pagarão" (renunciarão às recompensas de suco) para visualizar imagens do fundo de macacos. [62] Talvez não seja tão surpreendente que a pornografia de hoje possa sequestrar nossos instintos.

Quando fazemos um estímulo sobrenormal artificial como nossa principal prioridade, é porque ele desencadeou uma explosão maior de dopamina no circuito de recompensa do cérebro do que sua contraparte natural. Para a maioria dos usuários, as revistas pornô do passado não podiam competir com parceiros reais. Um número da Playboy não duplicou as outras pistas que os usuários anteriores de pornografia aprenderam a associar-se a parceiros reais ou em pontenciais: contato visual, toque, perfume, emoção de paquerar e dançar, preliminares, sexo e assim por diante.

A pornografia na Internet de hoje, no entanto, está ligada a estímulos sobrenormais. Primeiro, ele oferece inúmeras novidades interessantes disponíveis a um clique. A pesquisa confirma que a antecipação da recompensa e da novidade se amplifica para aumentar a excitação e religar o circuito de recompensa do cérebro.[63] Segundo, a pornografia na Internet oferece inúmeros seios artificialmente aprimorados e pênis gigantescos sustentados por Viagra, grunhidos exagerados de desejo, impulsos de pilhagem, penetração dupla ou tripla, gang bang e outros cenários irreais.

Terceiro, para a maioria das pessoas, as imagens estáticas não podem ser comparadas aos vídeos de alta definição de 3 minutos de pessoas envolvidas em sexo intenso. Com fotos de coelhas nuas (Playboy), tudo o que você tinha era sua própria imaginação. Você sempre soube o que aconteceria a seguir, o que não era muito no caso de uma criança de 13 anos antes da Internet. Por outro lado, com um fluxo interminável de vídeos de 'não acredito no que acabei de ver', suas expectativas são constantemente violadas (o que o cérebro acha mais estimulante). [64] Lembre-se também, que os humanos evoluíram para aprender assistindo os outros fazendo as coisas, para que os vídeos sejam mais poderosos "como fazer" do que as fotos.

Com a estranheza da ficção-científica que teria feito Tinbergen dizer: 'Eu te disse', os usuários de pornografia de hoje costumam achar a erótica da Internet mais estimulante do que os parceiros reais. Os usuários podem não querer passar horas curvados na frente de um computador olhando para pornografia e clicando compulsivamente em novas imagens. Eles podem preferir passar tempo socializando com amigos e conhecendo parceiros em potencial no processo. No entanto, a realidade luta para competir no nível da resposta do

cérebro, especialmente quando se coloca em equilíbrio as incertezas e as reversões da interação social. Como Noah Church coloca em seu livro de memórias Wack: Addicted to Internet Porn, 'não é que eu não queira sexo de verdade, é que era muito mais difícil e mais confuso buscar do que a pornografia'. E isso encontra eco nos inúmeros relatos em primeira pessoa:

Passei um período solteiro, preso em uma pequena cidade onde havia muito poucas oportunidades de namoro, e comecei a me masturbar frequentemente com pornografia. Fiquei impressionado com a rapidez com que fui sugado. Comecei a perder dias de trabalho navegando em sites pornográficos. E, no entanto, não apreciei completamente o que estava acontecendo comigo até ficar na cama com uma mulher e me pegar furiosamente tentando lembrar uma imagem pornográfica emocionante para ficar duro. Eu não imaginava que isso poderia acontecer comigo. Felizmente, eu tinha uma longa base de sexo saudável antes da pornografia e reconheci o que estava acontecendo. Depois que parei, comecei a transar de novo e com frequência. E logo depois disso conheci minha esposa.

Hoje em dia, não há fim da estimulação sobrenormal à vista. A indústria pornô já oferece pornô 3D e robôs [65] e brinquedos sexuais sincronizados com pornografia [66] ou outros usuários de computador para simular ações físicas. [67] Mas o perigo espreita quando algo:

- registra-se como uma versão especialmente 'valiosa', ou seja, exagerada de algo que nossos ancestrais (e nós) evoluímos para achar irresistível (comida de alta caloria, excitação sexual),
- está disponível convenientemente em suprimentos ilimitados (não encontrados na natureza),
- vem em muitas variedades (novidade abundante),
- e nós o consumimos cronicamente.

Comida barata e abundante se encaixa nesse modelo e é universalmente reconhecida como um estímulo sobrenormal. Você pode beber um refrigerante de 32 onças e um saco de petiscos salgados sem pensar muito, mas tente consumir seu equivalente calórico em carne de veado seca e raízes cozidas!

Da mesma forma, os espectadores costumam passar horas navegando em galerias de vídeos pornôs procurando o vídeo certo para terminar, mantendo a dopamina elevada por períodos anormalmente longos. Mas tente imaginar um caçador-coletor rotineiramente gastando o mesmo número de horas se masturbando com a mesma figura de vagina na parede da caverna. Não aconteceu.

A pornografia apresenta riscos únicos além da estimulação sobrenormal. Primeiro, é de fácil acesso, disponível 24/7, gratuito e privado. Segundo, a maioria dos usuários começa a assistir pornografia pela puberdade, quando seus cérebros estão no seu pico de plasticidade e mais vulnerável a dependência e religação.

Por fim, existem limites para o consumo de alimentos: a capacidade estomacal e a aversão natural que ocorre quando não podemos mais enfrentar algo. Por outro lado, não há limites físicos para o consumo de pornografia na Internet, além da necessidade de pausas para dormir e ir ao banheiro. Um usuário pode se aproximar (masturbar-se sem clímax) da pornografia por horas sem provocar sentimentos de saciedade ou aversão.

Ser viciado em pornografia parece uma promessa de prazer, mas lembre-se de que a mensagem da dopamina não é 'satisfação'. É, 'continue, a satisfação está chegando':

Eu me despertava perto do orgasmo e depois parava, continuava assistindo pornô e ficava em níveis médios, sempre afiando. Eu estava mais preocupado em assistir pornô do que em chegar ao orgasmo. A pornografia me manteve em foco até que, finalmente, eu estava exausto e com um orgasmo por me render.

Adaptação indesejada: condicionamento sexual e dependência

O que um cérebro deve fazer quando tem acesso ilimitado a uma recompensa superestimulante que nunca lidou? Alguns cérebros se adaptam - e não de um jeito bom. O processo é gradual. A princípio, usar pornografia e se masturbar até o orgasmo resolve a tensão sexual e registra-se como satisfatória.

Mas se você se exagerar cronicamente, seu cérebro poderá começar a trabalhar contra você. Ele se protege contra o excesso de dopamina, diminuindo sua capacidade de resposta e você se sente cada vez menos satisfeito. [68] Essa sensibilidade reduzida à dopamina leva alguns usuários a uma busca ainda mais determinada pela estimulação, que, por sua vez, gera mudanças que podem ser duradouras, alterações físicas reais do cérebro. Eles podem ser um desafio para reverter. Como um usuário disse, "A pornografia entra como uma agulha, mas sai como um anzol".
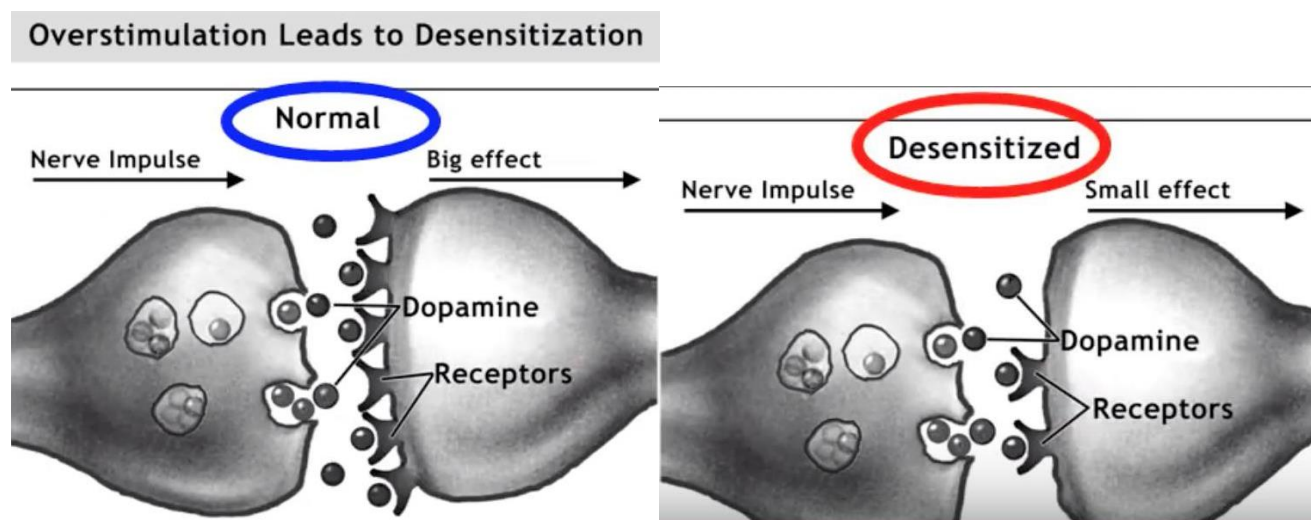
Figura 5. Superestimulação leva a dessensibilização, "quanto mais dopamina, menos dopamina". O cérebro tenta se proteger da superestimulação, quanto maior a oferta de dopamina, menos receptores de dopamina.

Condicionamento Sexual

Um resultado possível é o condicionamento sexual imprevisto - o que não aconteceu com seu pai quando ele usou a Playboy. Talvez você ligue sua excitação sexual a uma tela, novidade constante, voyeurismo ou atos bizarros. Na pior das hipóteses, você precisará do conteúdo da pornografia e da entrega em um clique para manter a excitação.

Antes de sair, tive muitos problemas para sair. Na verdade, tive que fechar os olhos e imaginar um fluxo CONSTANTE de pornografia até o clímax. Eu estava mais ou menos usando o corpo das minhas amigas para me ajudar a me masturbar. Depois de um longo período sem pornografia, eu consegui chegar ao clímax facilmente, sem pensar nisso. Foi um milagre. Foi a melhor sensação de sempre.

A maioria das notícias sobre pornografia juvenil se concentra no aprendizado consciente. A suposição é que tudo o que precisamos dizer aos adolescentes é que o pornô não é como sexo real e tudo ficará bem. [69] Esse remédio ignora os efeitos inconscientes da exibição pornô. Ao mesmo tempo em que o jovem Jamie está conscientemente aprendendo que as mulheres 'amam' ejacular em seus rostos, ele pode estar inconscientemente aprendendo que ejacular nos rostos das mulheres é sexualmente excitante. Este tipo de aprendizado inconsciente acontece até certo ponto toda vez que ele considera o pornô excitante. [70] É claro que o que excita Jamie aos 14 anos pode não ter

relação com o que ele está assistindo aos 16 anos. Ele pode ter se graduado em femdom ou incesto em pornografia.

O condicionamento superficial (ou aprendizado) pode ser resumido como: 'É assim que as pessoas fazem sexo e é assim que eu devo fazê-lo.' O condicionamento sexual inconsciente pode ser resumido como: 'É isso que me excita' ou, em no nível cerebral, "é isso que eleva minha dopamina". Pode ser tão simples quanto preferir ruivos. Ou talvez pés delicados ou peitoral apelar mais do que seios.

Por mais que surjam nossas preferências, nosso cérebro evoluiu para registrar o que nos excita. Esse fenômeno se apoia em um princípio neural crucial: células nervosas que disparam juntas se unem. Resumidamente, o cérebro liga as células nervosas para a excitação sexual (no circuito de recompensa) com as células nervosas que armazenam memórias dos eventos associados à excitação. Por exemplo, digite seu site pornô favorito e você ativa células nervosas que explodem seu circuito de recompensa. Suba a sua dopamina.

Os cérebros são plásticos, quando você cria uma nova sugestão, não tem como saber quando ela desencadeará uma reação futura. Assim como o cachorro de Pavlov aprendeu a salivar, os usuários de pornografia de hoje aprendem a ter estímulos inesperados às ereções. O circuito de recompensa primitivo do cérebro não está ciente de que a campainha não é comida ou que o romance pornô não é 'meu'. Seu axioma é simplesmente 'Dopamina boa'.
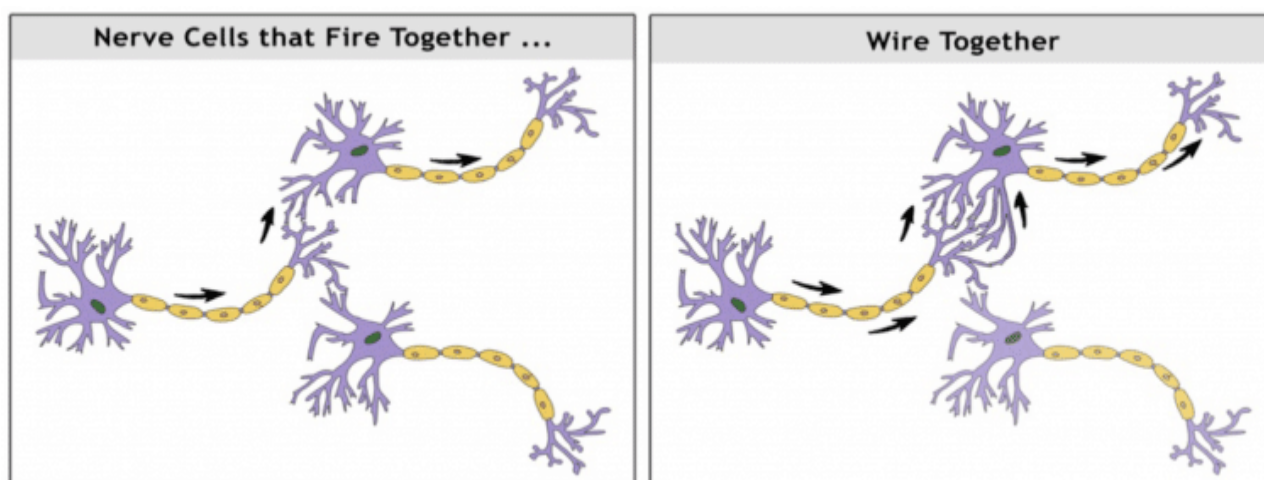
Figura 6. *Células nervosas que disparam juntas se unem.*

Em 2004, pesquisadores suecos descobriram que 99% dos jovens haviam consumido pornografia. Essa é uma história antiga em termos de distribuição de pornografia, mas mais da metade sentiu que teve um impacto em sua sexualidade e comportamento. [71]

Mesmo que você esteja assistindo a um pornô manso e não tenha desenvolvido fetiches induzidos por pornografia, a questão de como você recebe seus jollies pode ter repercussões. Se você usa pornografia na Internet, pode estar se treinando para o papel de voyeur ou precisar da opção de clicar em algo mais excitante, no mínimo, na sua dopamina, ou pesquisar e procurar a cena certa para máximo clímax. Além disso, você pode estar se masturbando em uma posição debruçada - ou assistindo seu smartphone na cama todas as noites.

Cada uma dessas dicas, ou gatilhos, agora pode iluminar seu circuito de recompensa com a promessa de sexo ... que não é sexo. No entanto, as células nervosas podem solidificar essas associações com a excitação sexual, gerando novos ramos para fortalecer as conexões. Quanto mais você usa pornografia, mais fortes as conexões nervosas podem se tornar, com o resultado de que você pode finalmente precisar ser um voyeur, precisar clicar em um novo material, ter clímax na pornografia para dormir ou procurar o perfeito terminando apenas para fazer o trabalho.

Uma das principais tarefas evolutivas da adolescência é aprender tudo sobre sexo - consciente e inconscientemente. Para conseguir isso, o cérebro adolescente altamente maleável liga-se a sinais sexuais no ambiente. Novos, surpreendentes e estimulantes estímulos podem abalar o mundo de um adolescente de uma maneira que não afeta o cérebro de um adulto, e isso apareceu nas análises cerebrais de jovens usuários de pornografia no recente estudo de Cambridge.[72] Essa realidade neuroquímica prepara os cérebros jovens. Eles aprendem a definir o sexo de acordo com os estímulos que oferecem o maior zumbido sexual.

Os adolescentes reúnem experiências e excitações muito mais rapidamente e com mais facilidade do que os adultos jovens apenas alguns anos depois. O cérebro realmente diminui após os 12 anos, quando bilhões de conexões nervosas são podadas e reorganizadas. O princípio de usar ou perder governa quais conexões nervosas sobrevivem.
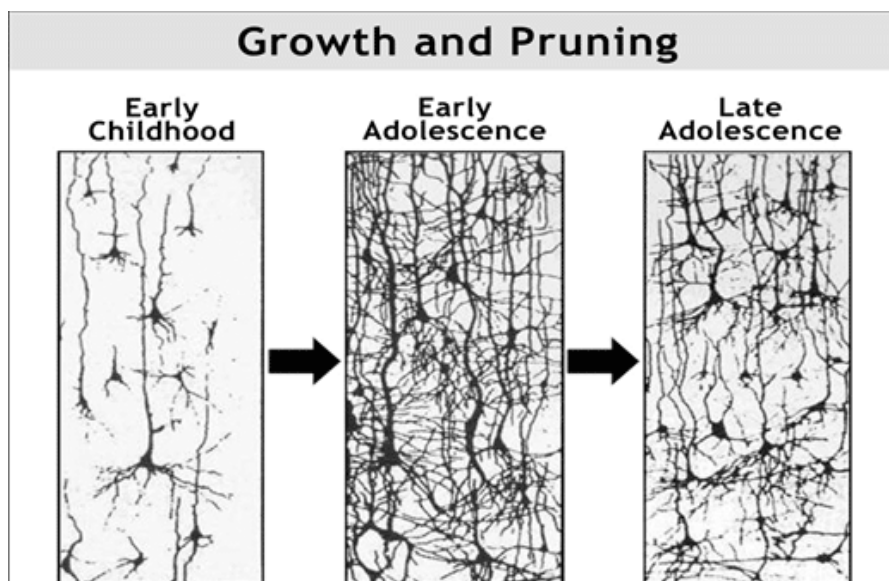
Figura 7. Crescimento e poda, cérebro adolescente.

Uma vez que novas conexões se formam, os cérebros adolescentes se apegam firmemente a essas associações. De fato, pesquisas mostram que nossas memórias mais poderosas e duradouras surgem da adolescência - junto com nossos piores hábitos.

Antes da transmissão de pornografia 24 horas por dia, 7 dias por semana, as pistas sexuais comuns eram outros adolescentes, uma ocasional centrefold, ou talvez um filme classificado como +18. O resultado foi bastante previsível: os pares eram empolgantes. Agora, no entanto:

Tenho 25 anos, mas tenho acesso à Internet de alta velocidade e comecei streaming de vídeos pornográficos desde os 12 anos. Minha experiência sexual é muito limitada e as poucas vezes em que fiz sexo foram decepções totais: sem ereção. Estou tentando sair há 5 meses e finalmente o fiz. Percebo que fui condicionado ao ponto em que meus desejos sexuais estão profundamente ligados a uma tela de computador. As mulheres não me excitam, a menos que sejam feitas em 2-D e atrás do meu monitor de vidro.

Especialmente em um cérebro adolescente hiperativo, essa fiação inconsciente pode levar a mudanças inesperadas nos gostos sexuais. Mais uma vez, como o psiquiatra Norman Doidge explicou em *The Brain That Changes Itself*: "Como a plasticidade é competitiva, o cérebro mapeia novas e emocionantes imagens aumentadas às custas do que as atraíra anteriormente".

Se a maioria das sessões de masturbação de um adolescente é movida a pornografia, os mapas cerebrais relacionados a Jessica na álgebra podem estar lotados. Passar anos antes do seu primeiro beijo curvado sobre uma tela com 10

abas abertas, dominando as duvidosas habilidades de aprender a se masturbar com a mão esquerda e caçar atos sexuais dos quais seu pai nunca ouviu falar, não o prepara para se atrapalhar no caminho para a primeira base, e muito menos satisfazer o ato sexual. Felizmente, a plasticidade cerebral também funciona de outra maneira. Vejo muitos jovens deixarem o pornô e, meses depois, perceberem que os fetiches que consideravam indeléveis haviam desaparecido. Eventualmente, eles não conseguem acreditar que chegaram ao X (e talvez apenas ao X).

O condicionamento sexual adolescente provavelmente também explica o fato de que homens jovens com disfunção erétil induzida por pornografia precisam de meses mais para recuperar a função sexual normal do que homens mais velhos. Talvez isso aconteça porque os homens mais velhos não iniciaram sua resposta sexual às telas e ainda possuem vias cerebrais de "parceiro real" bem desenvolvidas ou mapas cerebrais. Normalmente eles tinham ereções confiáveis com parceiros por anos antes de conhecerem locais de tubos de alta velocidade.

Vício

Uma segunda adaptação que pode surgir do consumo excessivo de pornografia é o vício. Curiosamente, os cientistas mostraram recentemente que a metanfetamina e a cocaína sequestram as mesmas células nervosas do centro de recompensa que evoluíram para o condicionamento sexual. [73] Um segundo estudo realizado por alguns dos mesmos pesquisadores descobriu que o sexo com a ejaculação diminui (por pelo menos uma semana) as células que bombeiam dopamina em todo o circuito de recompensa. Essas mesmas células nervosas produtoras de dopamina encolhem com o vício em heroína. [74]

Simplificando, drogas viciantes como metanfetamina e heroína são convincentes porque sequestram os mecanismos precisos que evoluíram para tornar o sexo atraente.[75] Outros prazeres também ativam o centro de recompensa, mas as células nervosas associadas não se sobrepõem completamente ao sexo. Portanto, eles se sentem diferentes e menos atraentes. Todos sabemos a diferença entre mastigar batatas fritas e um orgasmo.

Assim como as drogas podem ativar as células nervosas do 'sexo' e provocar um zumbido sem sexo real, o mesmo acontece com a pornografia na

Internet. Prazeres como golfe, pôr do sol e rir não podem. Aliás, nem o bom e velho rock & roll. Só porque algo é agradável não significa que é viciante. A excitação sexual é a prioridade número um da natureza e eleva a dopamina a mais alta de todas as recompensas naturais.

Os pesquisadores sabem que em todos os vícios, apesar de suas diferenças, a elevação crônica da dopamina ajuda no controle de dominós neuroquímicos específicos, que provocam um conjunto estabelecido de alterações cerebrais centrais. [76] Esses, por sua vez, aparecem como sinais, sintomas e comportamentos reconhecidos, como os listados neste teste padrão de avaliação de dependência conhecido como "Três Cs" [77]:

1. desejo (craving) e preocupação em obter, envolver-se ou recuperar-se do uso da substância ou comportamento;
2. perda de controle no uso da substância ou no envolvimento de comportamentos com frequência ou duração crescentes, quantidades ou intensidade maiores ou aumento do risco de uso e comportamento para obter o efeito desejado; e
3. consequências negativas nos domínios físico, social, ocupacional, financeiro e psicológico.

Quão grande é o risco de dependência de pornografia? Bem, é do conhecimento geral que substâncias que aumentam a dopamina, como álcool ou cocaína, podem criar vícios. No entanto, apenas 10 a 15% dos seres humanos ou ratos que usam drogas viciantes (exceto nicotina) se tornam viciados. Isso significa que o resto de nós está a salvo do vício? Quando se trata de abuso de substâncias, talvez sim. No entanto, quando se trata de acesso irrestrito a versões superestimulantes de recompensas naturais, como comida não saudável, [78] a resposta é não, [79] embora certamente nem todo consumidor fique viciado.

A razão pela qual versões altamente estimulantes de comida [80] e excitação sexual podem nos prender - mesmo que não sejamos suscetíveis ao vício - é que nosso circuito de recompensa evoluiu para nos levar a comida [81] e sexo, não drogas ou álcool. Os alimentos com alto teor de gordura [82] / açúcar [83] de hoje atraíram muito mais pessoas a padrões de comportamento destrutivos do que as drogas ilegais. 70% dos adultos americanos estão acima do peso, 37% são obesos. [84] Não sabemos quantas pessoas estão sendo afetadas negativamente pela pornografia na Internet, dado o sigilo que envolve seu uso, mas os paralelos com *junk food* são altamente sugestivos e profundamente perturbadores.

Essas versões sobrenormais de recompensas naturais têm a capacidade de anular os mecanismos de saciedade do cérebro - o sentimento de que estou pronto. [85] Não surpreende que a novidade erótica ilimitada seja atraente para grandes áreas da população, incluindo muitas que não seriam suscetíveis ao vício em substâncias.

"Eu ocasionalmente bebo, mas não muito. Não tenho vícios, exceto pornô. Eu cresci pensando que era uma coisa normal e que todo mundo faz. Eu pensei que poderia até ser bom para mim."

"Eu lutei com o vício em pornografia por anos, enquanto parar de fumar era uma decisão única e nunca olhei para trás. Ao contrário do fumo, o vício em pornografia está atrelado a uma necessidade biológica subjacente, que se funde com o vício e torna tudo mais difícil."

Estamos realmente falando sobre o vício aqui?

Alguns psicólogos e clínicos fora do campo da neurociência dependem de um erro empregar a ciência da dependência para entender comportamentos como jogo compulsivo e consumo descontrolado de pornografia na Internet. Eles argumentam que o vício só faz sentido quando se fala de substâncias como heroína, álcool ou nicotina. Essa visão geralmente encontra seu caminho na mídia. Mas as pesquisas mais recentes sobre a natureza do vício contradizem isso. Você pode não estar ciente disso, mas o vício é talvez o transtorno mental mais estudado. Diferentemente da maioria dos distúrbios da Bíblia psiquiátrica, o Manual Diagnóstico e Estatístico (DSM-5), o vício pode ser reproduzido à vontade em animais de laboratório. Os pesquisadores estudam os mecanismos causais e as alterações cerebrais resultantes até o nível molecular.

Por exemplo, eles descobriram que o mesmo interruptor molecular (proteína DeltaFosB) inicia as principais alterações cerebrais relacionadas ao vício (e, portanto, comportamentos), tanto em vícios químicos quanto comportamentais. [86] Esses tipos de descobertas são a razão pela qual os especialistas em dependência química não têm dúvidas de que as dependências comportamentais e de substâncias são fundamentalmente um distúrbio.

Já, cerca de setenta estudos cerebrais em viciados em internet revelam a presença das mesmas alterações cerebrais centrais observadas em viciados em substâncias. [87] Se o uso da internet em si é potencialmente viciante, então obviamente o uso de pornografia na internet também é. De fato, em um estudo

intitulado "Prevendo o uso compulsivo da Internet: é tudo sobre sexo!" Pesquisadores holandeses descobriram que a erótica on-line tem o maior potencial viciante de todos os aplicativos on-line (com os jogos on-line em segundo). [88] Isso faz todo o sentido, porque as drogas viciantes só causam dependência porque ampliam ou inibem os mecanismos cerebrais já existentes para recompensas naturais, como a excitação sexual. [89]

Em outras palavras, os estudos cerebrais de dependência da Internet existentes (muitos dos quais incluem o uso de pornografia na Internet [90]) já indiretamente estabelecem a dependência da pornografia na Internet como uma questão de ciência.

Até o momento, apenas dois estudos (ambos publicados em 2014) isolaram e analisaram o cérebro de usuários de pornografia na Internet. O primeiro deles analisou usuários que não eram viciados: "Estrutura cerebral e conectividade funcional associada ao consumo de pornografia: o cérebro na pornografia". Foi publicado na prestigiada revista JAMA Psychiatry. [91] Neste estudo, especialistas do Instituto Max Planck da Alemanha descobriram:

1. Horas mais altas por semana / mais anos de exibição de pornografia correlacionaram-se com uma redução na matéria cinza nas seções do circuito de recompensa (estriado) envolvidas na motivação e na tomada de decisões. Redução de massa cinzenta nessa região relacionada à recompensa significa menos conexões nervosas. Menos conexões nervosas aqui se traduz em atividade de recompensa lenta, ou uma resposta de prazer entorpecida, geralmente chamada dessensibilização (mais sobre isso abaixo). Os pesquisadores interpretaram isso como uma indicação dos efeitos da exposição a pornografia a longo prazo.
2. As conexões nervosas entre o circuito de recompensa e o córtex pré-frontal pioraram com o aumento da pornografia. Como os pesquisadores explicaram, "a disfunção desse circuito tem sido relacionada a escolhas comportamentais inadequadas, como busca de drogas, independentemente do possível resultado negativo". Em resumo, isso é evidência de uma associação entre o uso de pornografia e o controle de impulso prejudicado.
3. Quanto mais pornografia usada, menor é a ativação da recompensa quando as imagens sexuais são exibidas na tela. Uma possível explicação é que usuários pesados precisam de mais estímulo para acionar seus circuitos de recompensa. Os pesquisadores disseram: "Isso está de acordo com a hipótese de que a exposição intensa a estímulos pornográficos resulta em

uma regulação negativa da resposta neural natural a estímulos sexuais". Novamente, a dessensibilização é comum em todos os tipos de viciados.

Em resumo: mais uso de pornografia se correlacionou com menos massa cinzenta e menor atividade de recompensa (no estriado dorsal) ao visualizar imagens sexuais. Mais uso de pornografia também se correlacionou com conexões enfraquecidas à sede de nossa força de vontade, o córtex frontal.

Lembre-se de que este estudo não examinou a causa, mas a correlação. Os pesquisadores analisaram as varreduras do cérebro de 64 usuários de pornografia em relação a um "efeito de dose pura das horas de pornografia". Nenhum era viciado. Os cientistas também examinaram cuidadosamente indivíduos em potencial para excluir pessoas com outros distúrbios médicos e neurológicos, bem como o uso de substâncias.

No entanto, os pesquisadores não deram o próximo passo para remover os usuários de pornografia por meses para ver se as mudanças se revertiam. No entanto, uma extensa pesquisa relacionada (algumas das quais registraram melhorias após o abandono [92]) apóia a hipótese de que o excesso de estimulação crônica é o culpado. O pesquisador principal Kühn disse à imprensa que os resultados "podem significar que o consumo regular de pornografia gasta mais ou menos o seu sistema de recompensa". Uma próxima série de estudos de especialistas em neurociência da Universidade de Cambridge isolou viciados em pornografia na Internet e examinou seus cérebros. [93] A primeira da série foi publicada e o pesquisador principal disse:

Existem claras diferenças na atividade cerebral entre pacientes que têm comportamento sexual compulsivo e voluntários saudáveis. Essas diferenças espelham as dos viciados em drogas [94] ... acho que [o nosso] é um estudo que pode ajudar as pessoas a entenderem que essa é uma patologia real, que é um distúrbio real, para que as pessoas não descartem o comportamento sexual compulsivo como algo moralista. ... Isso não é diferente de como o jogo patológico e a dependência de substâncias foram vistos há vários anos. [95]

A equipe de Cambridge descobriu que, em viciados, o centro de recompensa (núcleo accumbens) mostrava hiper-reatividade a pistas pornôs (videoclipes hardcore). Isso é evidência de sensibilização, explicada mais detalhadamente abaixo, o que alimenta os desejos dos viciados. Aliás, as mulheres usuárias de pornografia também registraram aumento da reatividade das pistas (em comparação com os controles) em um estudo alemão recente. [96]

Por outro lado, quando a equipe de Max Planck (acima) examinou o cérebro de usuários de pornografia não-viciados, encontrou menos ativação de outra região do circuito de recompensa. Isso é evidência de dessensibilização ou uma capacidade de resposta entorpecida. Ao analisar os resultados de Max Planck, a equipe de Cambridge supôs que as respostas cerebrais à pornografia pudessem diferir entre não-viciados e viciados. Verdadeiro. No entanto, os estímulos visuais usados nos dois estudos podem ir longe na explicação das diferenças? Os pesquisadores de Max Planck empregaram meio segundo de exposição a imagens pornôs, o que pode parecer comum aos espectadores de hoje, enquanto os videoclipes de 9 segundos que a equipe de Cambridge usou despertariam a maioria dos espectadores, viciados ou não. Em suma, talvez os videoclipes sejam pistas adequadas para os usuários atuais de streaming de pornografia hardcore em HD, enquanto breves fotos foram uma representação mais próxima do visual erótico do dia a dia.

De qualquer forma, a hiper-reatividade a sinais de dependência (vídeo hardcore) e a reduzida capacidade de resposta sexual a visuais sexuais menores não são surpreendentes nos consumidores de pornografia. Tanto a reatividade quanto a sugestão e uma resposta reduzida ao prazer são frequentemente vistas em viciados de todos os tipos.

Os leitores interessados na ciência do vício e em sua relevância para os usuários de pornografia na Internet podem querer dar uma olhada neste artigo de revista revisada por pares: "Vício em pornografia - um estímulo supranormal considerado no contexto da neuroplasticidade". [97]

Sem dúvida, mais estudos sobre o cérebro de viciados em pornografia estão a caminho, mas os especialistas já afirmam que todo vício é uma condição. Não importa se envolve comportamento sexual, jogos de azar, álcool, nicotina, heroína ou metanfetamina - muitos dos quais neurocientistas do vício estudam há décadas. Centenas de estudos cerebrais sobre dependência de substâncias e comportamentos confirmam que todas as dependências modificam os mesmos mecanismos fundamentais do cérebro [98] e produzem um conjunto reconhecido de alterações anatômicas e químicas. [99] (Mais sobre isso em um momento.)

Em 2011, a Sociedade Americana de Medicina do Vício (médicos e pesquisadores) confirmou o modelo de dependência é uma condição publicando uma nova definição abrangente de dependência. [100] Isto é das perguntas frequentes relacionadas:

PERGUNTA: Esta nova definição de dependência refere-se à dependência envolvendo jogos, comida e comportamentos sexuais. A ASAM realmente acredita que comida e sexo são viciantes?

RESPOSTA: A nova definição do ASAM se distancia de equiparar o vício à dependência de substâncias, descrevendo como o vício também está relacionado a comportamentos recompensadores. ... Esta definição diz que o vício é sobre funcionamento e circuitos cerebrais e como a estrutura e a função dos cérebros de pessoas com vício diferem da estrutura e função dos cérebros de pessoas que não têm vício. ... Os comportamentos alimentares e sexuais e os jogos de azar podem ser associados à "busca patológica de recompensas" descrita nesta nova definição de dependência.

Até a Bíblia altamente criticada e obsoleta da profissão de psiquiatria, o DSM-5, relutantemente começou a reconhecer a existência de vícios comportamentais. [101] Charles O'Brien, MD, presidente do Grupo de Trabalho do DSM-5 sobre Transtornos Aditivos e Relacionados a Substâncias, disse: [102]

A ideia de um vício não relacionado a substâncias pode ser nova para algumas pessoas, mas aqueles que estudam os mecanismos do vício encontram fortes evidências de pesquisas com animais e humanos de que o vício é um distúrbio do sistema de recompensa cerebral, e não importa se o sistema é ativado repetidamente por jogos de azar ou álcool ou outra substância.

Fora do campo do vício, ainda é possível encontrar opositores vocais que insistem que o vício em jogos e o pornô não são vícios, mas sim compulsões. Este é um arenque vermelho. Perguntei a esses pessimistas: 'como os correlatos neurais de uma compulsão para usar algo diferem dos correlatos neurais de dependência de algo?' '(Os correlatos neurais se referem aos circuitos cerebrais, neuroquímicos, receptores e genes subjacentes a um distúrbio).

Os defensores da 'compulsão' nunca respondem porque, de fato, não há diferença física no nível do cérebro entre um vício em jogos e uma compulsão em jogar. Existe apenas um centro de recompensa e um circuito de recompensa. As principais alterações cerebrais observadas nos vícios comportamentais ocorrem igualmente com os vícios de drogas - e as compulsões para usar. Estas são as alterações cerebrais associadas ao comportamento viciante. (Obviamente, dependências específicas também possuem características únicas. Por exemplo, a dependência de heroína reduz drasticamente os receptores opióides, o que produz sintomas de abstinência particularmente graves.)

Aqui estão algumas alterações cerebrais que aparecem em todos os vícios, sejam eles substanciais ou comportamentais:

1. Dessensibilização, ou uma resposta entorpecida ao prazer. A sinalização reduzida de dopamina [103] e outras alterações [104] deixam o viciado menos sensível aos prazeres do dia-a-dia e "faminto" por atividades e substâncias para a dopamina. [105] O viciado pode negligenciar outros interesses e atividades que antes eram altas prioridades.

A dessensibilização é provavelmente a primeira vez que os usuários de pornografia com alterações cerebrais relacionadas ao vício percebem. Eles precisam de estímulo cada vez maior para obter o mesmo burburinho ("tolerância"). Eles podem passar mais tempo online, prolongando as sessões por afiação, assistindo quando não estão se masturbando ou procurando o vídeo perfeito para terminar. Mas a dessensibilização também pode assumir a forma de escalar para novos gêneros, às vezes mais difíceis e estranhos, ou até perturbadores. Lembre-se: choque, surpresa e ansiedade podem aumentar a dopamina.

2. Sensibilização, ou uma super-memória inconsciente de prazer que, quando ativada, desencadeia desejos poderosos. As conexões nervosas reprovadas fazem com que o circuito de recompensa buzine [106] em resposta a sugestões ou pensamentos relacionados ao vício [107] - o princípio 'fogo juntos se unem'. Essa memória pavloviana torna o vício mais atraente do que outras atividades na vida do viciado.

Dicas, como ligar o computador, ver um pop-up ou ficar sozinho, desencadeiam desejos intensos de pornografia. Você está subitamente muito mais excitado (verdadeira libido) quando sua esposa vai às compras? Improvável. Mas talvez você sinta que está no piloto automático, ou alguém está controlando seu cérebro. Alguns descrevem uma resposta sensibilizada à pornografia como "entrar em um túnel que tem apenas uma saída: pornografia". Talvez você sinta uma batida acelerada, batimentos cardíacos rápidos e até tremores, e tudo o que você pode pensar é entrar no seu site tubo favorito. Estes são exemplos de caminhos sensibilizados para o vício, ativando seu circuito de recompensa, gritando: 'Faça agora!'

3. *Hipofrontalidade*, *ou atividade cerebral reduzida nas regiões pré-frontais, o que enfraquece a força de vontade diante de fortes desejos subconscientes.* Alterações [108] na substância cinzenta das regiões pré-frontais [109] e na

substância branca [110] correlacionam-se com o controle de impulso reduzido [111] e a capacidade enfraquecida de prever consequências. [112] Uma recente revisão alemã de estudos cerebrais e psicológicos concluiu que a função cerebral reduzida em viciados em internet pode estar relacionada à perda de controle sobre o uso da internet. [113]

A hipofrontalidade aparece como a sensação de que duas partes do seu cérebro estão envolvidas em um cabo de guerra. Os caminhos sensibilizados para o vício estão gritando 'Sim!', Enquanto o seu 'cérebro superior' está dizendo 'Não, não de novo!' Enquanto as partes do controle executivo do seu cérebro estão em uma condição enfraquecida, os caminhos do vício geralmente vencem.

4. *Circuitos de estresse disfuncionais*, *[114] que podem fazer com que um estresse ainda menor leve a desejos e recaídas, porque ativam poderosas vias sensibilizadas.*

Em resumo, se essas alterações neuroplásticas pudessem falar, a *dessensibilização* estaria gemendo: 'Não consigo obter satisfação'. Ao mesmo tempo, *a sensibilização* o cutucaria nas costelas, dizendo: 'ei, tenho exatamente o que você precisa', que é exatamente o que causou a dessensibilização. A *hipofrontalidade* seria encolher os ombros e suspirar, 'péssima ideia, mas não consigo parar você'. Os *circuitos de estresse disfuncionais* gritariam: 'EU PRECISO DE AGORA algo para aliviar a tensão!'

Esses fenômenos estão no centro de todos os vícios. Um viciado em pornografia em recuperação resumiu: "Eu nunca vou me cansar do que não me satisfaz e nunca me satisfaz". A recuperação reverte essas alterações. Lentamente, o viciado reaprende a "querer" normalmente.

Abstinência. Muitas pessoas acreditam que o vício sempre implica tolerância (uma necessidade de mais estímulo para obter o mesmo efeito, causado pela dessensibilização) e sintomas brutais de abstinência. De fato, nenhum dos dois é um pré-requisito para o vício - embora os usuários atuais de pornografia relatem os dois. O que todos os testes de avaliação de dependência compartilham é "uso continuado, apesar das consequências negativas". Essa é a evidência mais confiável de dependência.

Este livro já ofereceu muitos relatos de usuários de pornografia que procuravam pornografia mais extrema, à medida que seus cérebros se tornavam menos sensíveis ao prazer (tolerância). E os sintomas de abstinência? Primeiro,

como afirmado, uma pessoa pode ser viciada sem experimentar sintomas graves de abstinência. Por exemplo, viciados em cigarro e cocaína podem ser completamente viciados, mas geralmente apresentam sintomas leves de abstinência em comparação com alcoólatras ou viciados em heroína. [115]

No entanto, nos fóruns que monitoro ex-usuários de pornografia relatam regularmente sintomas de abstinência que lembram abstinência de drogas: insônia, ansiedade, irritabilidade, alterações de humor, dores de cabeça, inquietação, fadiga, baixa concentração, depressão, paralisia social e desejos. Alguns também relatam sintomas mais surpreendentes, como tremores, sintomas de gripe, cãibras musculares ou a misteriosa perda repentina de libido que os homens chamam de flatline (aparentemente única para a retirada de pornografia).

Dezembro e janeiro foram difíceis, e eu quero dizer difícil! Eu tive depressão grave ... absolutamente nenhuma libido. Pensamentos angustiantes corriam pelo meu cérebro o dia todo e a noite e eu me vi chorando como um bebê. Meu pobre homenzinho era uma adição permanentemente flácida e inútil ao meu corpo que simplesmente não queria nem gostava de atenção feminina real.

Os sintomas de abstinência de pornografia na Internet não foram estudados isoladamente, mas em 2013 as universidades de Swansea e Milão relataram que os viciados em internet sofrem uma forma de "peru frio" quando param de usar a web, assim como as pessoas que usam drogas. [116] A maioria dos adictos estudados estava acessando pornografia ou jogos de azar. [117]

Nem todo mundo que para de usar pornografia sofre de abstinência, mas alguns sofrem:

"sintomas depois de parar: exaustão extrema, sono inquieto, dores musculares, dores nas articulações e febre, desorientação leve, tensão no peito / respiração ofegante e ansiedade."

"Meus sintomas de abstinência são pernas inquietas. Minhas pernas não ficam paradas quando estou sentado na minha cadeira. Sono interrompido. Estou com problemas para dormir ou acordo no meio da noite com o coração batendo rápido e não consigo voltar a dormir. Dores de cabeça. Tenho dor de garganta e sinto-me geralmente atropelado."

Para repetir, os sintomas de abstinência na Internet às vezes se assemelham aos sintomas de abstinência de drogas, porque todos os vícios compartilham alterações neuroquímicas e celulares específicas (além de produzir mudanças adicionais únicas). A retirada inicia uma cascata de

alterações neuroquímicas, embora o cérebro as experimente de maneira um pouco diferente. [118]

Substituindo a satisfação normal

O consumo excessivo de comida ou sexo sinaliza ao cérebro que você atingiu o *jackpot* evolutivo. [119] Esse tipo de poderoso incentivo neuroquímico para obter mais é uma vantagem em situações em que a sobrevivência é promovida pela substituição da satisfação normal. [120] Pense em lobos, que precisam guardar até seis quilos de uma única matança de uma só vez. Ou época de acasalamento, [121] quando havia um harém para engravidar. No passado, essas oportunidades eram raras e passavam rapidamente.

Agora, no entanto, a internet oferece infinitas 'oportunidades de acasalamento', que uma parte primitiva do cérebro considera valiosas porque são muito excitantes. Como qualquer bom mamífero faria, os espectadores tentam espalhar seus genes por toda parte, mas não há fim para a temporada de acasalamento de um espectador pornô. Ele pode continuar indefinidamente bombeando sua dopamina através da antecipação enquanto navega: vendo novidades, material que viola suas expectativas e buscando excitação sexual - a recompensa natural que libera os maiores picos de dopamina.

Clique, clique, clique, se masturba, clique, clique, clique, se masturba, clique, clique, clique. As sessões podem durar por horas, dia após dia, às vezes colocando o "mecanismo de compulsão" do espectador em excesso. A evolução não preparou o cérebro para esse tipo de estímulo ininterrupto. Os especialistas Riemersma e Sytsma alertam que a pornografia de hoje pode causar dependência de 'início rápido' em alguns usuários crônicos. [122]

Como o cérebro nos mantém compulsivos

Você já sabe que a dopamina desencadeia os eventos neuroquímicos que causam alterações cerebrais relacionadas ao vício [123]. Mas a troca molecular real que inicia muitas das duradouras alterações cerebrais é a proteína DeltaFosB. [124] Os surtos de dopamina desencadeiam a produção da DeltaFosB. Em seguida, acumula-se lentamente no circuito de recompensa na proporção da quantidade de dopamina liberada quando cronicamente nos

entregamos em recompensas naturais [125] (sexo, [126] açúcar, [127], alto teor de gordura, [128] exercício aeróbico [129]) ou praticamente qualquer droga de abuso. O DeltaFosB leva um ou dois meses para se dissipar, mas as alterações causadas podem permanecer.

Por que estou falando sobre o DeltaFosB? Por improvável que pareça, essa única descoberta neurobiológica desmonta a alegação de que o vício em pornografia não existe. O DeltaFosB acumulado no centro de recompensa do cérebro agora é considerado uma mudança molecular sustentada para dependências químicas e comportamentais.

O que o DeltaFosB faz quando acumula? Ativa um conjunto muito específico de genes que alteram física e quimicamente o centro de recompensa. [130] Pense na dopamina como o capataz de um canteiro de obras, latindo os pedidos, e o DeltaFosB como os trabalhadores da construção civil que realmente derramam o cimento.

A dopamina está gritando: 'Esta atividade é realmente muito importante, e você deve fazê-lo várias vezes'. O trabalho da DeltaFosB, como trabalhador da construção, é fazer com que você se lembre e repita a atividade. Isso é feito reconectando seu cérebro para querer 'ele', 'sendo o que quer que você esteja'. Pode ocorrer uma espiral na qual o desejo leva a fazer, desencadeando mais surtos de dopamina, a dopamina faz com que o DeltaFosB se acumule - e o desejo de repetir o comportamento fica mais forte a cada ciclo. Quando você pensa: "Células nervosas que disparam juntas se conectam", pense em DeltaFosB.

A conexão de tudo o que está associado ao uso da pornografia é o ponto de martelar seu circuito de recompensa por meio de caminhos especialmente construídos, de modo que você deseja que a pornografia seja conhecida como sensibilização. E se o DeltaFosB continuar aumentando, também poderá causar dessensibilização, ou seja, você experimentará uma resposta entorpecida aos prazeres do dia a dia. Dessensibilização é uma redução na sensibilidade do cérebro à dopamina. [131] Todas as alterações cerebrais iniciadas pelo DeltaFosB tendem a nos manter consumindo demais ou, no caso de pornografia na Internet, rebitadas para o que o cérebro percebe como uma *Fertilization Fest*.

Esse conjunto de dominós neuroquímicos certamente não evoluiu para criar viciados. Ele evoluiu para instar os animais a 'Conseguir enquanto é bom'. Mas o ponto é que o mecanismo de dopamina elevada que leva ao acúmulo de

DeltaFosB é o mesmo mecanismo que inicia o condicionamento sexual e o vício. Ambos começam com uma super-memória pavloviana de prazer (sensibilização), que então desencadeia poderosos "faça de novo!" Os usuários de pornografia seriam ingênuos ao imaginar que são impermeáveis a esse processo biológico.

A pergunta óbvia é: "Quanto é demais?" A resposta é simples: "qualquer quantidade de estímulo causa o acúmulo de DeltaFosB e as correspondentes alterações cerebrais relacionadas ao vício." Isso será diferente para cada espectador, portanto, perguntas como " essa contagem visual de pornografia? 'ou' quanto uso de pornografia causará dependência? 'estão equivocados. O primeiro é como perguntar se são máquinas caça-níqueis ou blackjack que causam dependência do jogo. O último é como perguntar a um viciado em *junkfood* obeso quantos minutos ela gasta comendo.

O fato é que o centro de recompensa do cérebro não sabe o que é pornografia. Ele só registra níveis de estimulação através de picos de dopamina. [132] A interação misteriosa entre o cérebro do espectador e os estímulos escolhidos determina se um espectador entra ou não no vício.

Curiosamente, algumas pessoas que afirmam não ser viciadas e que podem parar com relativa facilidade, ainda experimentam disfunções sexuais graves relacionadas ao uso de pornografia [133]: ejaculação retardada, disfunção erétil, incapacidade de orgasmo durante o sexo ou perda de atração por sexo real. parceiros. É provável que as alterações cerebrais associadas ao condicionamento sexual estejam por trás de seus sintomas.

Isolando causa e efeito

Os pessimistas do vício geralmente insistem que todos os usuários de pornografia que desenvolvem problemas tinham condições pré-existentes, como depressão, trauma na infância ou TOC. Eles insistem que o uso excessivo de pornografia é o resultado, não a causa, de seus problemas. Obviamente, alguns usuários de pornografia têm problemas pré-existentes e precisarão de suporte adicional.

No entanto, a implicação de que todo mundo pode usar pornografia na Internet sem risco de desenvolver sintomas não é suportada por pesquisas. Por exemplo, em um raro estudo longitudinal (rastreando jovens usuários da Internet

ao longo do tempo), pesquisadores descobriram que 'os jovens que estão inicialmente livres de problemas de saúde mental, mas usam a Internet patologicamente' desenvolvem depressão a 2,5 vezes a taxa daqueles que não se envolvem em tal uso. [141] (Os pesquisadores também se ajustaram a possíveis fatores de confusão.)

Um ano depois, um experimento fascinante, que seria impossível de duplicar no Ocidente, começou quando os pesquisadores chineses mediram a saúde mental dos estudantes entrantes. [142] Um subconjunto desses estudantes nunca passou algum tempo na internet antes de chegar à universidade. Um ano depois, os cientistas avaliaram a saúde mental dos iniciantes na Internet novamente. Cinquenta e nove deles já haviam desenvolvido vício em internet. Disse os pesquisadores:

Após o vício, foram observados escores significativamente mais altos para as dimensões depressão, ansiedade, hostilidade, sensibilidade interpessoal e psicoticismo, sugerindo que esses eram resultados do transtorno de dependência da Internet.

Os pesquisadores compararam as pontuações anteriores e posteriores em saúde mental nos adictos novatos e descobriram que o vício em internet parecia ter causado mudanças significativas em sua saúde mental. Do estudo:

- Antes de se viciarem na Internet, os índices de depressão, ansiedade e hostilidade para estudantes com dependência da Internet eram inferiores à norma.

- *Após o vício* (um ano depois), *as dimensões ... aumentaram significativamente, sugerindo que* depressão, ansiedade e hostilidade *eram resultados do* vício em Internet, *e não precursores do* vício em Internet. (ênfase adicionada)

Disseram os pesquisadores:

Não podemos encontrar um sólido preditor patológico para transtorno de dependência da Internet. O transtorno de dependência da Internet pode trazer alguns problemas patológicos para os viciados.

Este estudo sugere que os hábitos de internet dos estudantes causaram seus sintomas psicológicos. Mais recentemente, pesquisadores de Taiwan mostraram que existe uma correlação entre ideação / tentativa de suicídio entre adolescentes e vício em internet, mesmo depois de controlar a depressão, a auto-estima, o apoio familiar e a demografia. [143]

Em outro estudo, os pesquisadores chineses confirmaram que, embora os usuários de alto risco da Internet exibam sinais definitivos de depressão (como perda de interesse, comportamento agressivo, humor depressivo e sentimentos de culpa), eles mostram pouca evidência de um traço depressivo permanente. [144] Em outras palavras, seus sintomas aparentemente decorrem de abuso na Internet, não subjacentes, características pré-existentes.

Recentemente, pesquisadores chineses mediram depressão, hostilidade, ansiedade social e dependência da Internet em 2.293 alunos da 7ª série duas vezes, com um ano de intervalo. [145] Aqueles que se tornaram viciados exibiram maior depressão e hostilidade em comparação com o grupo de não viciados. Além disso, aqueles que começaram como viciados, mas não eram mais viciados no final do ano, mostraram diminuição da depressão, hostilidade e ansiedade social em comparação com aqueles que permaneceram viciados.

Ainda mais recentemente, pesquisadores belgas avaliaram o desempenho acadêmico de meninos de 14 anos em dois momentos. Eles descobriram que "o aumento do uso de pornografia na Internet diminuiu o desempenho acadêmico dos meninos seis meses depois". [146]

Essas descobertas são consistentes com os resultados informados informalmente por milhares de membros do fórum de recuperação que abandonaram a pornografia e experimentam benefícios de humor, motivação, desempenho acadêmico, ansiedade social, etc. Seus sintomas graves, seguidos de melhorias visíveis, minam a afirmação de que surgem problemas na Internet somente em pessoas com distúrbios ou características pré-existentes.

Mais sobre Disfunções sexuais induzidas por pornografia

A pesquisa revela que as ereções requerem dopamina adequada no circuito de recompensa [147] e nos centros sexuais masculinos do cérebro. [148] Há pouco tempo, pesquisadores italianos examinaram o cérebro de indivíduos com 'DE psicogênica' (em oposição a 'DE orgânica', que surge de problemas abaixo do cinto). Suas varreduras revelaram atrofia da substância cinzenta no centro de recompensa do cérebro (núcleo accumbens) e nos centros sexuais do hipotálamo. [149] A perda de massa cinzenta equivale a perda de ramos das células nervosas e conexões com outras células nervosas. Aqui, isso se traduz

em sinalização reduzida de dopamina (excitação reduzida). É como se seu motor de 8 cilindros agora estivesse disparando apenas com 3 cilindros.

O estudo evidencia que a DE psicogênica nem sempre é causada pelo estado de espírito de um indivíduo em um determinado momento. Pode ser uma consequência de alterações nos circuitos de recompensa que resultam em sinalização de dopamina persistentemente reduzida. Isso poderia ajudar a explicar disfunções sexuais induzidas por pornografia, como disfunção erétil, ejaculação retardada e incapacidade de atingir o clímax durante a relação sexual - e por que esses sintomas geralmente requerem semanas ou meses para serem revertidos.
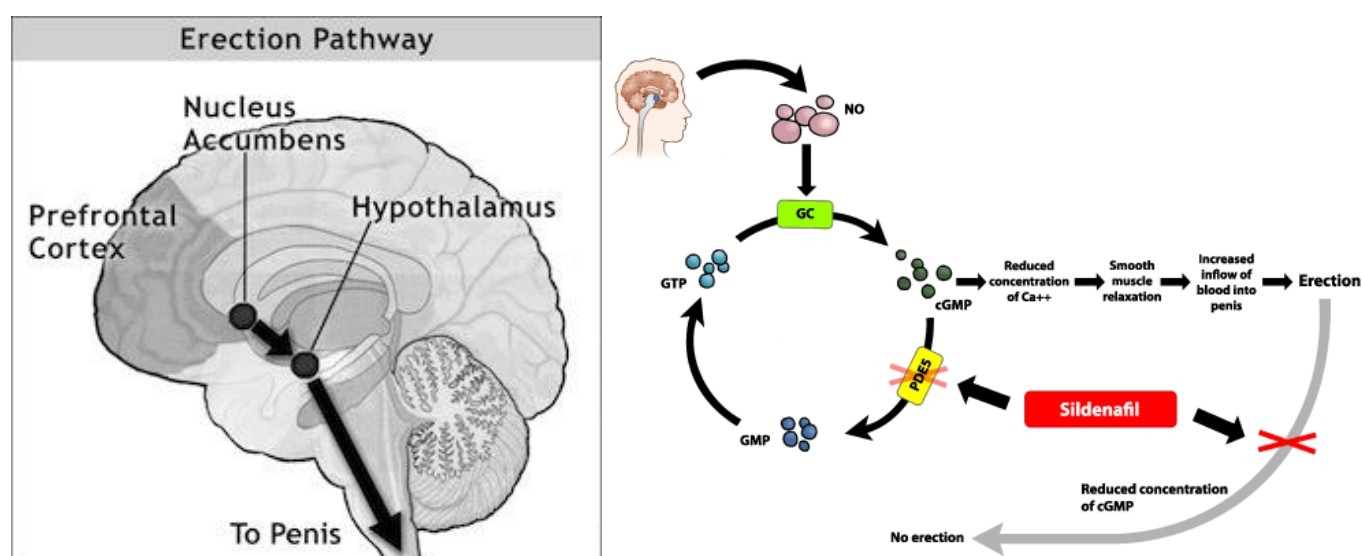
Figura 8. Caminho da ereção.

A descoberta italiana é consistente com as descobertas no novo estudo alemão sobre usuários de pornografia publicado na JAMA Psychiatry. [150] Ambos os estudos mostram menos massa cinzenta no circuito de recompensa. No estudo alemão, os indivíduos que usavam mais pornografia tinham menos massa cinzenta e menos excitação com fotos sensuais. Respondendo à velha pergunta , o tamanho importa, pelo menos quando se trata de matéria cinzenta.

Como mencionado anteriormente, os caras que começaram a pornografia na Internet de alta velocidade normalmente precisam de meses mais para recuperar sua saúde sexual do que os caras com 40 anos ou mais. A perda de massa cinzenta no circuito de recompensa (dessensibilização) parece desempenhar um papel na disfunção erétil induzida por pornografia, mas o fato de os rapazes frequentemente precisarem de mais tempo para recuperar aponta para um profundo condicionamento sexual durante a adolescência. A

dessensibilização e outras alterações cerebrais decorrentes do consumo excessivo crônico podem ser detectadas em exames cerebrais, mas o condicionamento sexual não aparece nas imagens do cérebro. A confirmação desse efeito deve ocorrer através de auto-relatos de sintomas e recuperações.

Como vimos anteriormente, a adolescência é uma janela importante de desenvolvimento, durante a qual os cérebros de mamíferos são preparados para adaptar seu comportamento de acasalamento a estímulos no ambiente. Posteriormente, os cérebros começam a remover os circuitos não utilizados - talvez o próprio circuito relacionado à busca de parceiros reais que os ancestrais adolescentes desses caras teriam desenvolvido e fortalecido como uma questão de curso. [151] Aqui está um relato típico de um cara mais jovem que havia ligado completamente sua sexualidade à pornografia na Internet:

O que você provavelmente está se perguntando é: 'Pelo amor de Deus, a DE melhora ou estou me torturando sem motivo ?!' Eu também me perguntava isso. A resposta é 'Mais ou menos' e depois 'Sim!' O que você provavelmente experimentará quando se envolver em sexo é seu cérebro dizendo: 'que diabos?' Ele não está acostumado ao sexo real como sua principal maneira de ser sexual. O contato real inicia o processo de "religação". Você estará se sensibilizando novamente para o sexo real. O sexo após a reinicialização e a religação parece MUITO MELHOR. Não posso nem descrever isso em palavras. Portanto, haverá um processo de religação em que você poderá engasgar e sofrer alguns disparos, mas eventualmente você dispara em todos os cilindros. Nos dias de hoje? Zero DE, nem preciso pensar nisso.

Alguns usuários de pornografia são diagnosticados incorretamente?

Embora sintomas como disfunção erétil, ansiedade social, problemas de concentração e depressão sejam bastante diferentes, eles compartilham um achado comum na literatura científica. Como expliquei, uma mudança cerebral que ocorre com o vício é a dessensibilização. Novamente, esse termo refere-se a uma redução geral da capacidade de resposta de uma pessoa a todo prazer - uma queda na linha de base da dopamina e uma sensibilidade reduzida à dopamina. E vale a pena repetir que os pesquisadores alemães discutidos na seção anterior encontraram evidências de dessensibilização, mesmo em usuários moderados de pornografia.

No caso do uso de pornografia, a dessensibilização pode ser responsável por muitos sintomas relatados por usuários pesados. Um declínio na sinalização da dopamina está associado a todos estes:

- Comportamento sexual diminuído, [152] que, como observado, é uma possível causa de ereções / clímax lentos,

- Diminuição do risco [153] e aumento da ansiedade, combinados com uma tendência à reação exagerada da raiva, [154] qualquer um dos quais pode diminuir a vontade de socializar,

- Incapacidade de se concentrar, [155] o que pode explicar problemas de concentração e memória, e

- Falta de motivação [156] e antecipação saudável, que podem levar à apatia, [157] procrastinação e até mesmo a desempenhar um papel na depressão. [158]

De fato, quando um estudante de medicina permitiu corajosamente que os médicos esgotassem sua dopamina brevemente usando um medicamento, [159] veja o que aconteceu:

Durante o aumento da depleção de dopamina, neste caso, uma série de experiências subjetivas apareceu e desapareceu consecutivamente. Essas experiências se assemelhavam a sintomas negativos [perda de motivação, sentidos entorpecidos, diminuição da fluência, humor inferior, fadiga, baixa concentração, ansiedade, inquietação, sentimentos de vergonha, medo], sintomas obsessivo-compulsivos, distúrbios de pensamento e ansiedade e sintomas depressivos. [Os itens entre colchetes estão listados em outra parte do artigo citado.]

Pesquisadores de dependência mediram um declínio na sensibilidade à dopamina e à dopamina no cérebro de viciados de todos os tipos, incluindo viciados em internet. [160] Também sabemos que esse declínio pode acontecer muito rapidamente com "recompensas naturais", como *junk food*. [161] [162] O outro lado é que, quando a dopamina e os neuroquímicos relacionados são adequadamente regulados, a atração sexual, a socialização, a concentração, a capacidade de resposta sexual e os sentimentos de bem-estar são mais fáceis. Suspeito que o retorno à sinalização normal de dopamina ajude a explicar por que muitos homens relatam conjuntos semelhantes de melhorias diversas depois de se libertarem do consumo excessivo de pornografia na Internet.

Infelizmente, devido à ignorância generalizada sobre a base científica do vício em pornografia na Internet, muitos profissionais de saúde ainda assumem que o uso de pornografia na Internet não pode causar depressão grave, nevoeiro, baixa motivação ou ansiedade. Como consequência, eles inadvertidamente diagnosticam os usuários de pornografia na Internet como

tendo distúrbios primários sem perguntar sobre seus hábitos na internet. Os usuários de pornografia ficam surpresos ao parar de pornografia resolve seus outros sintomas:

"Não acho que a sociedade saiba o que a pornografia na internet realmente faz a um homem. Tudo o que eles realmente associam pornô com DE. Porno transforma um homem em um garoto assustado. Eu era socialmente desajeitado, deprimido, não tinha motivação, não conseguia me concentrar, muito inseguro, tônus muscular fraco, minha voz era mais fraca e eu não tinha absolutamente nenhum controle sobre minha vida. Os homens vão aos médicos receitar todos os tipos de remédios, quando na verdade se trata de pornografia e o que isso faz com seu cérebro e corpo. Agora estou fora da pornografia e me sinto melhor do que em anos."

" [Dia 91, depois de dois anos lutando para abandonar a pornografia] Como alguém que luta contra o diagnóstico de depressão desde a adolescência (SIM, vejo uma conexão inegável com a pornografia e a punheta), posso dizer que estou começando a experimentar uma melhor auto-imagem, estão processando problemas da vida muito melhor. Não deixo o estresse me tornar hostil ou sem esperança como antes. Em outras palavras, estou muito menos deprimido."

"Como um homem com depressão genética, estar livre de pornografia fez mais por mim do que qualquer medicamento que já tomei. É como se isso me deixasse mais alerta, atento e mais feliz do que Wellbutrin, Zoloft ou os outros medicamentos pelos quais eu andei de bicicleta."

"Parar é o antidepressivo que eu precisava. Há 9 meses, eu tinha 25 anos e deixei a universidade, trabalhando em um emprego que eu odiava e deprimentei. Alguns meses depois de deixar o pornô, consegui minhas superpotências. Fiz muitas coisas pela primeira vez, incluindo beijar uma garota dois minutos depois de conhecê-la e ser convidado para o apartamento de outra garota. Eu acho que não tenho mais depressão. Ainda há recaídas, mas nada como antes, sem energia para nada e pensamentos suicidas. Meu segredo? No último mês, usei a internet por talvez uma hora. Decidi começar a universidade mais uma vez em setembro, apesar de ter que pagar tudo sozinha."

Um entendimento completo de como o cérebro se adapta em resposta à superestimulação crônica se torna vital quando as pessoas procuram ajuda para problemas induzidos por pornografia. Profissionais formados antes da pornografia em alta velocidade eram treinados às vezes para que os gostos sexuais fossem de alguma forma tão inatos quanto a orientação sexual. Em vez de incentivar os pacientes a experimentar reverter seus gostos induzidos por pornografia, eles podem propor um tratamento mais drástico:

Em 2012, tentei obter ajuda de um psicoterapeuta / sexólogo profissional. Tive coragem de dizer ao terapeuta que também tinha um problema de 20 anos com o uso

compulsivo de pornografia. Eu bati em um muro de incompreensão. Esse psicoterapeuta tentou me convencer de que havia um alto desejo sexual (desordem hiperssexual) e parafilias irreversíveis (sexo anal e cenas de sexo violento). O terapeuta disse que o vício em pornografia não existe e queria me prescrever um potente medicamento anti-andrógeno para reduzir o desejo sexual. Eu não concordo, estando ciente de seus efeitos colaterais, como ginecomastia [crescimento da mama]

Evidentemente, os profissionais de saúde também estão tratando alguns jovens de disfunção erétil e ejaculação retardada, que simplesmente precisam parar de fazer pornô. Em um único dia, li duas postagens para esse efeito. O tio do primeiro jovem era um psiquiatra, que lhe dissera que a disfunção erétil induzida pela pornografia era impossível. O jovem experimentou de qualquer maneira e se recuperou. O outro cara era um homem de 32 anos cujo médico finalmente recomendou um implante peniano quando as injeções não funcionaram (quanto mais o Viagra). Ele resistiu, descobriu as informações sobre como a pornografia pode causar DE, experimentou e se recuperou. Outro homem enfrentou uma situação semelhante:

A profissão médica está muito atrasada. Gastei milhares de dólares em médicos, incluindo um urologista bem conhecido, especializado em DE (tive que viajar horas para esse); milhares em testes; milhares de comprimidos. "A ereção na pornografia significa que está na sua cabeça ... tome Viagra." Nem uma vez nenhum profissional de saúde me disse: 'Ei, assistir demais à pornografia pode causar disfunção sexual.' Em vez disso, eles ofereceram outras explicações, que são: não está comprovadamente ligado ao DE e normalmente não se aplicava a mim de qualquer maneira (por exemplo, ansiedade, estresse ... mesmo que você não mostre nenhuma indicação; dieta ... mesmo que seu peso seja normal e você coma de forma equilibrada dieta; baixa testosterona ... mesmo que a baixa T não tenha sido associada a DE, exceto em casos extremos, e a sua T não é realmente baixa).

Depois, há conselhos absolutamente horríveis de "sexólogos" que estão tão empenhados em ser "positivos para o sexo", que não apenas negam as possíveis consequências negativas do uso de pornografia, como também ridicularizam ativamente a noção de disfunção erétil induzida por pornografia. [163] Portanto, apesar de me sentir estúpido por não ter feito a ligação entre pornografia e DE, o fato é que procurei aconselhamento profissional e a pornografia nunca foi criada, exceto sob uma luz positiva: 'Todo mundo faz, é normal ... na verdade, é saudável.' Avaliei a possibilidade de intervenção cirúrgica. Estaria entre US $ 25 mil e US $ 30 mil do bolso e os resultados não são animadores (revascularização peniana). No dia seguinte àquele encontro, tropecei nessas informações. Oh meu Deus ... que revelação e alívio.

E isso funciona. Não sou 100%, mas melhorei dramaticamente e as coisas estão melhorando. Tudo o que eu tinha que fazer era parar de comentar sobre pornografia. Irreal. Honestamente, estou um pouco zangado, pois procurei soluções de profissionais, incluindo

especialistas, que graciosamente aceitaram meu dinheiro suado, mas me deram maus conselhos.

Quantos homens estão recebendo informações e tratamentos desatualizados que não precisam? Seus cérebros precisam principalmente de uma chance de voltar ao normal e, portanto, ao prazer e à capacidade de resposta sexual? Para alguns, a recuperação de problemas induzidos por pornografia parece ser um resultado natural do abandono da superestimulação crônica.

Em suma, dado o que sabemos sobre os vínculos entre comportamento e função cerebral, parece imprudente prescrever medicamentos psicotrópicos para jovens sem antes abordar o potencial uso excessivo da pornografia de hoje.

3 Recuperando o controle

O caminho do excesso leva ao palácio da sabedoria. William Blake

Embora as pessoas relatem muitos benefícios da recuperação, o maior presente é recuperar o controle de sua vida. Um usuário de pornografia recuperada explica:

Apesar do que algumas pessoas dizem, desistir não fará de você um deus da confiança e da capacidade, embora nos primeiros meses pareça realmente assim. Desistir lhe dará mais controle de sua própria vida. É um pouco como a transição da adolescência para a idade adulta. Em vez de agir por impulso, você aprenderá a autocontrole e a atenção plena com um de seus instintos mais primitivos, que fluirão para todas as partes da sua vida e tomarão as decisões da sua vida.

Quando comecei isso há 500 dias, tive problemas para me concentrar; Não consegui me comprometer com uma meta por mais de uma semana de cada vez. Sempre que eu tinha um dia de folga, eu o desperdiçava com indulgência preguiçosa, sabendo que eu poderia estar fazendo mais com o meu tempo. Agora, eu posso lidar com 50, 60 horas de trabalho semanalmente, sem nem perceber. Agora, posso me exercitar regularmente e cumpri-lo. Agora, estou em um relacionamento diferente de qualquer outro em que já estive, porque posso finalmente tratar meu parceiro como outro ser humano, e não como objeto de desejo (às vezes, sei em primeira mão que meus próprios desejos não são tão importantes quanto eles se mostram). Agora, estou constantemente me aprimorando, em vez de apenas desejar.

O primeiro passo para recuperar o controle é dar ao cérebro um descanso de toda a estimulação sexual artificial por vários meses. Mude sua atenção para a vida real. Entre outras coisas, isso ajudará você a determinar se o excesso de consumo crônico de pornografia ou algum outro problema está subjacente aos seus sintomas. Idealmente, um tempo limite prolongado também permite:

- restaurar a sensibilidade do circuito de recompensa do seu cérebro para que você possa desfrutar novamente dos prazeres do dia a dia,

- reduza a intensidade das vias cerebrais do tipo 'preciso ter!' que levam você a usar,

- restabelecer sua força de vontade (fortalecer os lobos frontais do cérebro), e

- reduza o impacto do estresse, de modo que não provoque desejos sérios.

Em seguida, mantenha-se consistente, pois pode levar muitos meses, ou até alguns anos, até que os caminhos 'Quero assistir pornô agora!' Disparem com menos frequência - e depois desapareçam.

Algumas pessoas chamam esse processo de 'reinicialização' (rebooting). É uma maneira de redescobrir como você é sem pornografia em sua vida. A idéia é que, ao evitar a estimulação sexual artificial, você esteja desligando e reiniciando o cérebro, restaurando-o até as “configurações originais de fábrica”.

A metáfora não é perfeita. Você não pode voltar no tempo para um 'ponto de restauração' ou apagar todos os dados, como faria quando limpa o disco rígido de um computador. No entanto, muitas pessoas revertem seus problemas relacionados à pornografia dando ao cérebro um descanso bem merecido da pornografia, fantasia pornográfica e substitutos da pornografia. E frequentemente a metáfora é uma parte útil do processo. Afinal, os comportamentos e sintomas problemáticos do vício em pornografia são de natureza material. Eles estão inscritos nas estruturas do cérebro. Ao mudar o comportamento, mudamos essas estruturas. Com o tempo, novos modos de vida se refletem em mudanças na função cerebral.

Por tentativa e erro, os *rebooters* (reinicializadores) descobriram que "estimulação sexual artificial" se refere a mais do que pornografia na Internet. Navegar no Facebook, YouTube ou sites de namoro ou serviços eróticos de imagens é como uma mudança alcoólica para beber cerveja: contraproducente. Em suma, a estimulação sexual artificial inclui qualquer coisa que seu cérebro possa usar da maneira que usa pornografia: encontros eróticos cam2cam, sexting, leitura erótica, aplicativos de amizade, fantasiando sobre cenários pornográficos ... você entendeu.

O objetivo agora é buscar o prazer de interagir com pessoas reais sem uma tela entre vocês e despertar o apetite pela vida e pelo amor. A princípio, seu cérebro pode não perceber as pessoas reais como particularmente estimulantes em comparação com a novidade com um clique fornecida pela pornografia na Internet. No entanto, como você sempre se recusa a ativar os caminhos da pornografia em seu cérebro, suas prioridades mudam gradualmente. Os *rebooters* fazem todos os tipos de descobertas interessantes:

“Na verdade, fiquei seis meses inteiros sem sequer visitar um site pornô. Quando vi pela primeira vez, fiquei surpreso com a aparência pornográfica brega e brega. Desde então, eu realmente não tenho muito interesse em assistir. Pornografia é sexo, assim como olhar para uma fotografia de uma Ferrari é dirigir uma.”

“Quando voltei de uma conferência ontem, estava exausto física e mentalmente. Mas desta vez descobri um reservatório interno de energia que nunca esperava encontrar. O sexo foi incrível, apaixonado e inacreditável. Eu senti como se tivesse 20 anos de novo. Depois de cinco anos cansados demais para fazer sexo em momentos como esses, agora eu sei que o problema não é desbotar a química com minha esposa, mas desperdiçar minha energia sexual se espalhando pela pornografia o tempo todo.”

Inicialmente, o processo de reinicialização é desafiador. Seu cérebro conta com você para fornecer a "dose" artificialmente intensa de dopamina (e outros neuroquímicos) aos quais se adaptou através do uso de pornografia. Ele pode ficar muito irritado quando sua solução não está disponível quando convoca você com um desejo. No entanto, a liberdade consiste em permitir que ela retorne à sensibilidade normal e enfraquecer qualquer caminho de dependência. Só então você estará verdadeiramente livre para definir suas próprias prioridades sem que os sinais neuroquímicos estressem você e substituam suas escolhas.

Um cara descreveu o processo desta maneira:

Quando você remove uma fonte de prazer do cérebro, é como tirar a perna de uma mesa. A coisa toda se torna rochosa e instável. O cérebro tem duas opções: 1, fazer você se machucar de todas as maneiras que se possa imaginar para 'encorajá-lo' a recolocar a perna da mesa novamente, ou 2, aceitar que a perna da mesa realmente se foi e descobrir como reequilibrar sem ela. Obviamente, ele tenta a opção 1 primeiro. Depois de um tempo, ele começa a trabalhar na opção 2, enquanto continua pressionando a opção 1. Eventualmente, parece que o cérebro se equilibra, desistindo da opção 1 e tendo sucesso total na opção 2.

Neste capítulo, começaremos com dicas padrão que os reinicializadores frequentemente compartilham entre si. Em seguida, veremos os desafios e armadilhas mais comuns de reinicialização. Por fim, abordaremos algumas perguntas que costumam surgir.

Lembre-se de que cérebros, histórias e circunstâncias variam. Não existe uma pílula mágica que funcione bem para todos. Escolha as dicas que podem lhe ajudar a treinar seu cérebro. Não seja pego de surpresa, ‘estou fazendo isso certo’? É você quem decide a duração e os parâmetros de sua reinicialização, dependendo de seus

objetivos e da situação atual. Muitos reinicializadores (sem DE induzida por pornografia) visam 100 dias ou três meses, divididos em objetivos interinos mais curtos. Às vezes, pessoas com disfunção erétil precisam de muito mais tempo.

Uma reinicialização é o seu laboratório. Se o seu plano não estiver produzindo os resultados desejados, ajuste. Reconheça que muitas vezes leva alguns meses para saber se alguma abordagem específica está funcionando. Portanto, a menos que você tenha voltado a consumir pornografia, mantenha o curso escolhido por pelo menos alguns meses.

É incrível o que você aprende fazendo isso. Eu acho que agora entendo completamente o ditado que 'conhecimento é poder'. Depois de saber como algo funciona e como isso afeta você, é muito mais fácil reunir a força de vontade para fazer uma mudança, se desejar.

Palavra aos sábios: A reinicialização não garante que uma pessoa que teve problemas com pornografia possa retornar com segurança à pornografia na Internet no futuro. Muitos caras aprendem isso da maneira mais difícil. Eles assumem que suas ereções recuperadas significam que podem usar pornografia ou substitutos da pornografia, apenas para acabar com a DE novamente. Caminhos pornográficos profundamente gravados podem facilmente voltar à vida.

Sugestões recomendadas

Aqui estão algumas das dicas mais familiares que vejo nos fóruns de recuperação:

Gerenciando o acesso

Remover toda a pornografia

Exclua toda a pornografia dos seus dispositivos. Pode ser uma chave inglesa, mas essa ação envia ao seu cérebro o sinal de que sua intenção de mudar é dura. Lembre-se de excluir os backups e o lixo. Também se livre de todos os favoritos de sites pornográficos, bem como do histórico do navegador.

Um cara afirmou ter 'pornografia de herança' da qual ele absolutamente não podia se separar. Ele o gravou em um disco, embrulhou, gravou o pacote como

se contivesse a fórmula proprietária da CocaCola e o armazenou em um local inconveniente e fora da vista. Uma vez que ele se recuperou, ele jogou fora.

Mova seus móveis

Os sinais ambientais associados ao uso podem ser gatilhos poderosos, porque eles mesmos liberam dopamina. Isso estimula a antecipação e ativa as vias sensitivas de dependência. Os viciados em drogas são instruídos a evitar amigos, bairros e atividades associadas ao uso anterior.

Você não pode evitar a si mesmo ou se mudar, mas pode fazer algumas alterações e, em seguida, tome cuidado para não usar pornografia na nova configuração. Por exemplo, considere usar seus dispositivos online apenas em um local menos privado, que você não associa ao uso de pornografia. Ou transforme seu ambiente de 'espaço pornô'. Livre-se da sua 'cadeira de masturbação' ou simplesmente mova seus móveis, como esse cara fez:

A reorientação do meu apartamento foi maravilhosa, pois não sinto nenhuma das mesmas associações que fiz na configuração anterior. É estranho como mover tudo alguns metros e girar os itens alguns graus pode mudar a energia em torno do seu apego.

Mais ideias:

"guardei meu computador desktop. É com quem me masturbo há anos e é o menos confiável com a filtragem. Não o uso para nada além de pornografia e perda de tempo. Posso terminar tudo o que preciso para fazer no meu laptop."

"Eu converti minha mesa em uma mesa de pé, que fez milagres nos meus maus hábitos de navegação na Internet. Como não estou confortavelmente sentado em uma cadeira, o uso do meu computador foi reduzido a coisas que eu preciso fazer em vez do que eu quiser."

Considere um bloqueador de pornografia e um bloqueador de anúncios

Bloqueadores de pornografia não são à prova de falhas. Eles são como lombadas. Eles lhe dão tempo para perceber que você está prestes a fazer o que realmente não quer. No início do processo de recuperação, antes que os mecanismos de autocontrole em seu cérebro sejam restaurados para o pleno funcionamento, os bloqueadores podem ser bastante úteis. Eventualmente, você não precisará deles.

Bloqueadores de pornografia gratuitos estão disponíveis nesses sites:

- Qustodio - http://www.qustodio.com/index2
- K-9 - http://www1.k9webprotection.com
- Esafely.com - http://www.esafely.com/home.php
- OpenDNS - http://www.opendns.com/home-internetsecurity/parental-controls/

Eu recomendo o OpenDNS ou algum outro tipo de serviço de filtragem da web, especialmente se houver um atraso de 3 minutos antes que novas configurações entrem em vigor. Dessa forma, mesmo se você hesitar, os 3 minutos lhe darão tempo suficiente para perceber que você realmente não quer fazer isso e desabilitar essas configurações. Bloqueie todas as categorias sexuais, todas as categorias de namoro e todas as categorias de blog. O Tumblr é realmente sorrateiro que você não pode se dar ao luxo de soltar.

Nota: Se você é um gamer ou tem conhecimento em TI, o uso de um bloqueador de pornografia pode ser arriscado. Seu cérebro está acostumado a obter alguns dos seus acertos de dopamina ao encontrar maneiras de contornar obstáculos. Você pode, sem pensar, tratar o bloqueador de pornografia como apenas mais uma missão de um game. Se isso acontecer, exclua seu bloqueador de pornografia e tente o treinamento de extinção (abaixo) ou alguma outra abordagem.

De qualquer forma, considere usar um bloqueador de anúncios. Dessa forma, você não precisará ver imagens oscilantes na barra lateral ao fazer planos de férias ou pedir vitaminas. Muitos caras acham os bloqueadores de anúncios extremamente úteis para evitar a tentação. O "AdblockPlus" é gratuito.

Considere um contador de dia

Vários fóruns oferecem balcões gratuitos. Abaixo de cada postagem, você faz um gráfico de barras mostrando o progresso do seu objetivo e ele se atualiza automaticamente. Algumas pessoas, principalmente os homens, acham muito satisfatório acompanhar visualmente seu progresso.

Os contadores recebem críticas mistas. O risco é que, se alguém voltar ao uso da pornografia, ele possa pensar nos dias dele como pontos de jogo e usar sua contagem de dias reduzida para racionalizar a continuação do uso da pornografia por um tempo 'porque não vou perder muitos dias acumulados'. Tais

desvantagens atrapalham o progresso mais do que os incidentes isolados, por isso, se você tiver um contador diário, adote uma visão de longo prazo. Fique satisfeito com sua contagem geral de dias sem pornografia, sem racionalizar sobre as "pontuações" de curto prazo ou pensar que é seguro voltar à pornografia assim que seu objetivo for alcançado.

Em última análise, o que importa não são os dias, mas o equilíbrio cerebral. Nem todos os cérebros retornam ao equilíbrio em um cronograma definido e, embora os cérebros definitivamente precisem de tempo para reiniciar, os dias acumulados não são a história toda. O equilíbrio cerebral também se beneficia do exercício, socialização, tempo na natureza, maior autocontrole, melhor autocuidado e assim por diante.

Uma alternativa para definir uma meta longa de contagem de dias é definir mini-metas para si mesmo. Dessa forma, você obtém repetidamente uma sensação gratificante de conquista, enquanto se arrasta em direção a uma meta mais longa.

Treinamento de extinção (não para todos)

Lembra dos cachorros de Pavlov? Você pode não perceber, mas Pavlov não apenas ensinou seu cachorro a salivar ao som de um sino. Mais tarde, ele ensinou a parar de salivar no sino tocando o sino e depois retendo a carne (repetidamente).

Esse processo é conhecido como "extinção de pistas". Você enfraquece o vínculo ou caminho entre um estímulo e uma resposta habitual. Alguns usuários de pornografia são capazes de usar esse mesmo princípio para fortalecer seu autocontrole:

(16 anos) Toda vez que eu estava no meu PC, eu abria um site pornô. Uma vez aberto o site, eu o desligava para testar a força de vontade que tinha. Essas duas primeiras semanas foram as mais difíceis de longe e ainda não sei como consegui. Depois de 30 dias limpos, percebi que estava esquecendo o pornô. Hoje estou limpo há 90 dias e mal penso em pornografia. Eu me sinto como uma nova pessoa. Durante esses 3 meses, me masturbei algumas vezes (como 5), mas nunca assisti pornô. Sair é apenas algo que todo adolescente precisa fazer de vez em quando.

Se o treinamento de extinção (às vezes conhecido como Terapia de prevenção de respostas à exposição) é muito arriscado para você, porque vislumbres de sites pornográficos o deixam estressado, tente uma abordagem

indireta para fortalecer sua força de vontade primeiro. Exercício (ou qualquer estressor benéfico) e meditação são boas escolhas. Ambos são discutidos abaixo.

Apoio

Participe de um fórum, obtenha um parceiro de responsabilidade

O envolvimento em uma comunidade on-line onde outras pessoas estão experimentando desistir da pornografia é útil para a maioria das pessoas. Pode inspirá-lo, dar-lhe um lugar para reclamar, fornecer os bons sentimentos advindos de apoiar os outros e gerar novas dicas para acelerar seu progresso. Disse um cara:

> *Não lute sozinho nessa luta. No final, você será o único a se esforçar para o sucesso, mas uma comunidade on-line pode lhe dar um pouco de motivação extra quando você estiver no ponto mais baixo.*

Sites como NoFap.org e Reboot Nation facilitam a localização de parceiros de prestação de contas. Essa é uma maneira de você e um de seus colegas se apoiarem mais profundamente e ainda preservarem seu anonimato. O suporte individual definitivamente acelera o progresso de algumas pessoas.

A desvantagem dos parceiros de responsabilidade e da participação no fórum é que eles são atividades online. Como o uso problemático de pornografia na Internet é um problema baseado na Internet, você precisa gastar menos tempo online, não mais. Enquanto a maioria das pessoas concorda que um fórum as ajudou durante a primeira fase da recuperação, algumas pessoas acham que um fórum de recuperação pode se tornar uma maneira de evitar a vida real. Nesse ponto, alguns optam por verificar um fórum apenas quando precisam de incentivo.

O vício tem um contexto social, assim como a recuperação. Se você encontra suporte e reconhecimento on-line ou não, é menos importante do que você o encontra.

Terapia, grupos de apoio, saúde

Um bom terapeuta que entenda que os vícios comportamentais são tão reais quanto qualquer outro vício pode ser muito útil. Alguns deles facilitam grupos de apoio a pessoas que lutam para abandonar o pornô na Internet. Também existem grupos de 12 etapas auto-executados, on-line e off-line.

Se você estiver enfrentando problemas adicionais, como trauma na infância, abuso sexual ou problemas familiares, que naturalmente tornam o apego emocional desafiador, um bom conselheiro pode ser um bom investimento.

Novamente, se você acha que pode ter um transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), pode precisar de um pouco de medicação ao tentar sair da pornografia para aliviar a ansiedade de abstinência. Ver um médico. Um sofredor de TOC disse:

Os antidepressivos realmente ajudaram. Eles me chutam pela retaguarda e me forçam a olhar positivamente para a minha situação e não ficarem tão envolvidos nisso.

Mantenha um diário

Apoie-se mantendo um registro de seu progresso. Reiniciar não é um processo linear. Há dias bons e dias ruins, e nos dias ruins seu cérebro tentará convencê-lo de que você não fez nenhum progresso e que não há esperança de que jamais o fará. Muitas vezes, lendo entradas anteriores de seu diário, você pode rapidamente colocar as coisas de volta em perspectiva:

Quando os desejos eram ruins, eu olhava para o meu diário e via como cheguei longe demais para desistir. Coloque uma senha se você não quiser que outra pessoa a encontre.

Os diários também permitem tirar coisas do peito que você não se sentiria confortável em compartilhar com mais ninguém. Como alternativa, você pode compartilhar essas coisas em um diário on-line anônimo. Vários fóruns permitem que você faça o diário gratuitamente (NoFap.org, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). A vantagem adicional de um diário on-line é que você e seus colegas podem oferecer apoio e aconselhamento entre si com base nos lançamentos no diário.

Gerenciando o estresse, melhorando o autocontrole e o autocuidado

Exercício, estressores benéficos

De todas as técnicas que os *rebooters* experimentam, o exercício parece ser o mais universalmente benéfico. É uma excelente distração dos desejos, também melhora a autoconfiança e a boa forma, e até está associado a uma melhor função erétil em homens com menos de 40 anos. [164]

O exercício é um sólido regulador de humor. Os cientistas supõem que isso pode ajudar a aliviar o vício, porque os períodos agudos de exercício aumentam as concentrações de dopamina, e o exercício regular leva a aumentos sustentados de dopamina e ajustes relacionados. [165] Isso ajuda a neutralizar a sinalização de dopamina cronicamente baixa que assombra os viciados em recuperação antes que seus cérebros sejam reiniciados. [166] Aqui estão os comentários de duas pessoas:

"Não posso enfatizar demais a importância das flexões. Eles estão sempre acessíveis e levam apenas trinta segundos para fazer um bom 20. Eles farão seu coração disparar e desviarão a atenção do seu corpo desses impulsos quase instantaneamente. Se os impulsos ainda persistirem, faça séries com alguns segundos de pausa, até que seus braços pareçam cair. Então você estará livre."

"Levante pesos. Isso ajuda. Se você estiver constrangido, use as máquinas em vez de pesos livres. Os funcionários da academia o ajudarão se você não tiver idéia de como usar as máquinas."

O exercício é conhecido como um "estressor benéfico". Ou seja, estressando levemente o sistema, ele faz com que ele responda com sentimentos aprimorados de bem-estar. Alguns reinicializadores relatam que os estressores benéficos, em geral, podem ser muito úteis para redefinir a sensibilidade do cérebro ao prazer. Visite www.gettingstronger.org para obter artigos e pesquisas sobre a fisiologia por trás do exercício, jejum intermitente, banhos frios diários e assim por diante.

Esses últimos já foram considerados um dos pilares dos teóricos da masculinidade vitoriana, mas os banhos frios diários recebem ótimas críticas de muitos que buscam um caminho rápido para restaurar a força de vontade perdida e aumentar o equilíbrio emocional. Os chuveiros frios foram propostos como um tratamento médico em potencial para a depressão. [167]

Estou em uma streak (sequencia) de 81 dias agora, tomando os banhos mais frios que posso. Meu desejo de escapar é forte, mas eu resisto e saio do chuveiro como se eu fosse o rei do mundo.

Lembre-se, é sobre encontrar o que funciona para você. Se uma ducha fria melhora o seu humor e o deixa menos tentado a perder tempo em frente ao computador, é útil, especialmente quando seu corpo está sofrendo de abstinência. Não é uma boa idéia exagerar em nada, mas você já sabia disso.

Sair

Pesquisadores descobriram que o tempo na natureza é bom para o cérebro. Aumenta a criatividade, insight e solução de problemas. [168] Os reinicializadores também notaram isso:

"Há algo muito, muito poderoso em ficar longe da tecnologia e em um ambiente natural que acelera a religação na minha experiência."

"Saio todas as manhãs antes do nascer do sol, corro para uma colina, subo, sento e assisto o nascer do sol, e agradeço a Terra e a criação pela minha existência. Parece um grande abraço, então lá vai você ..."

Se você mora em uma cidade, caminhe para os parques. Segundo pesquisadores da Universidade de Sheffield, ambientes tranquilos e vivos podem afetar positivamente a função cerebral humana. [169]

Saia para a luz natural e respire ar fresco. Não fomos feitos para olhar retângulos brilhantes e respirar ar reciclado 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Socializar

Nosso cérebro não pode regular facilmente o humor por conta própria, pelo menos não por muito tempo. Não é incomum sentir-se ansioso ou deprimido (ou automedicar-se com um vício) quando isolado.

Da mesma forma, a conexão é um dos melhores seguros de saúde que o planeta oferece. Ajuda a reduzir o hormônio cortisol, que pode enfraquecer o sistema imunológico sob estresse. "É muito menos desgaste para nós se tivermos alguém para nos ajudar a nos regular", explicou o psicólogo / neurocientista James A. Coan no New York Times. [170]

Quando os usuários em recuperação desviam a atenção do "alívio" habitual, o circuito de recompensa procura outras fontes de prazer. Eventualmente, encontra as recompensas naturais que evoluiu para encontrar: interação amigável, companheiros reais, tempo na natureza, exercício, realização, criatividade e assim por diante. Todos aliviam os desejos.

Conexão e companhia não precisam ser verbais para serem calmantes. Se você está se sentindo anti-social, comece simplesmente. Aqui estão os comentários de três usuários em recuperação:

“Há muitos lugares onde você pode se acostumar a ficar fora e cercar pessoas que não são ameaçadoras. Sair e ler em uma biblioteca ou livraria, ou levar uma revista a uma cafeteria ou banco de parque. Ou faça longas caminhadas lá fora. Tornar esse hábito ajuda a me tirar da cabeça e me faz sentir mais como membro da sociedade.”

“Eu apenas sorrio toda vez que me sinto estranha, haha. E isso funciona.”

“Estou construindo novos relacionamentos platônicos com pessoas que conheci em eventos de networking, clubes e assim por diante. Venho fazendo um trabalho de aconselhamento voluntário uma vez por semana e tento fazer pelo menos um 'ato aleatório de bondade' todos os dias para um completo estranho. Isso definitivamente ajuda a trazer um pouco de equilíbrio. Outra opção fácil é participar de reuniões com uma estrutura definida, como Toastmasters.”

O que você escolher, pratique contato visual com quem você passa. Comece com pessoas mais velhas. Faça um jogo sobre isso. Veja se você pode melhorar sua pontuação a cada vez. Quando estiver confortável, adicione um sorriso, um aceno de cabeça ou um cumprimento verbal até que seu carisma natural entre em ação automaticamente.

Meditação, técnicas de relaxamento

A meditação diária pode ser muito reconfortante para quem luta contra o estresse da abstinência. A pesquisa também mostra que a meditação diária ajuda a parte racional do cérebro, chamada lóbulos frontais, a permanecer no banco do motorista. [171] Assim, a meditação fortalece o que o vício enfraqueceu, ao mesmo tempo que acalma as partes primitivas do cérebro que impulsionam o comportamento impulsivo.

Pensamentos dos membros do fórum sobre meditação:

“Ouvi dizer que você não deve pensar em abandonar seu vício. Em vez disso, você deve aprender a meditar. Quanto mais você medita, mais forte sua mente se torna e mais fraco seu vício fica. Então, eu aumentei meu tempo de meditação. Meus pensamentos sobre pornografia diminuíram drasticamente.”

“Quando medito de forma consistente, a parte do meu cérebro que sabe que tenho que deixar a pornografia para trás (o córtex pré-frontal) tem muito mais influência. E quando não medito regularmente, a parte da minha mente que cria racionalizações para usar a pornografia como forma de lidar com o tédio e o estresse tem mais influência. Parece que a batalha para superar a pornografia é literalmente uma batalha entre as funções racionais de planejamento e as partes mais emocionais e reativas do cérebro. A meditação é provavelmente a melhor ferramenta para colocar o córtex pré-frontal no banco do motorista.”

Atividades criativas, hobbies, propósito de vida

As primeiras semanas são principalmente uma batalha de distração. Coloque todo o seu tempo extra, energia e confiança para usar em outros esforços que o mantêm preocupado. Uma reinicialização explicou a importância de preencher seu tempo de maneira diferente, explorando e aprendendo coisas novas:

Você não pode esperar viver exatamente o mesmo estilo de vida que você vive (por exemplo, levante-se, faça um pouco de trabalho, navegue na web, faça um pouco mais de trabalho, navegue na web, navegue no NSFW, faça um pouco de trabalho, navegue na web etc.) e esperar que tudo mude. Esse padrão não desaparecerá magicamente sem esforço consciente.

Seu cérebro vai agradecer. E, assim como aprender coisas novas, a criatividade é uma grande distração e inerentemente recompensadora, devido à expectativa de alcançar algo importante para você:

"*Gosto de música, e desistir ajudou tanto a minha capacidade criativa de música quanto o prazer de ouvi-la. Provavelmente compus cerca de 20 músicas na minha cabeça nos últimos meses desde que desisti. Além disso, descobri que sou muito mais criativo com minhas piadas e conversas. De repente, conversas parecem tocar música. É agradável e impressionante, na verdade. Estou planejando ingressar no clube Improv na universidade e ver onde posso levar isso. A performance no palco não parece mais assustadora. Emocionante, se alguma coisa."*

"Sou escritor e músico, embora tenha deixado minha arte cair no esquecimento nos últimos anos, enquanto me afastava cada vez mais na pornografia. Eu pensei que estava lidando com bloqueio de escritor porque não podia me permitir colocar palavras no papel ou anotações em cordas. Desde que comecei essa jornada, no entanto, voltei a me dedicar à minha arte e agora estou trabalhando em três músicas, com a quarta começando a sair de mim."

Muitas pessoas relatam adotar hobbies, novos e antigos, ao reiniciar. Aqui estão os comentários de três caras:

"Eu comecei a cozinhar e assar. É uma grande distração, é divertido, e recebo uma recompensa quando termino."

"Yoga me tira de casa e me ajuda a queimar um pouco de vapor. Muitas mulheres bonitas lá também. Mulheres muito bonitas. Mmm ... mulheres."

“Comecei a tocar violão novamente, indo à academia, aprendendo a comer de maneira mais nutritiva e a me vestir com mais estilo.”

Dica: limite as atividades que causam elevações de dopamina 'vazias', como videogame intenso e frequente, junk food, jogos de azar, corrico no Facebook, Tumblr, Twitter e YouTube, Instagram, TV sem sentido e assim por diante. Em vez disso, dirija-se a atividades que produzam satisfação mais duradoura e sustentável, mesmo que não sejam tão gratificantes a curto prazo: ter uma boa conversa, organizar seu espaço de trabalho, receber / fazer uma massagem terapêutica, estabelecer metas, visitar alguém, construindo algo ou jardinagem. Em resumo, qualquer coisa que lhe dê uma sensação de conexão ou o leve a objetivos de longo prazo.

Uma distração poderosa como a pornografia na Internet pode ser uma forma de automedicação para tédio, frustração, estresse ou solidão. Mas, se você estiver lendo este livro, provavelmente perceberá que o uso crônico de uma distração sobrenaturalmente estimulante é uma pechincha faustiana. Eventualmente, isso pode afetar seus objetivos e bem-estar.

Quanto melhor você se sentir, menos precisará se automedicar. Ficar em forma e aprender a comer saudavelmente são um começo. Por milhares de anos, os seres humanos tiveram que enfrentar o desafio de manter o equilíbrio cerebral sem os medicamentos atuais. Muitos deixaram soluções perspicazes e inspiradoras, que agora estão disponíveis para todos via Internet. Não há necessidade de reinventar a roda. Cavar ao redor. Pense grande. Aproveite o tempo para desenvolver uma filosofia de vida. Trata disso.

Atitude, Educação e Inspiração

Seja gentil consigo mesmo

Aqueles que reiniciam com relativa facilidade mantêm um senso de humor, aceitam sua humanidade, amam o sexo, mas respeitam sua sexualidade, e gradualmente se dirigem a um novo ritmo. Eles não se espancam nem se ameaçam com a desgraça.

O sexo é um impulso fundamental, e desistir da intensa estimulação do uso regular de pornografia é uma grande mudança para o seu cérebro. É melhor facilitar o caminho da transição, perdoar a si mesmo se você escorregar e continuar até chegar onde quer estar. Pense em snowboard ou surf. Mantenha-se flexível.

Saiba mais sobre o que está acontecendo em seu cérebro

Independentemente de os pesquisadores terem um conhecimento muito ou pouco sobre ciência, eles geralmente valorizam o aprendizado de como o cérebro interage com um estímulo sobrenatural, como o pornô na Internet de hoje. Explicam como chegaram onde estão e como mudar de rumo:

Saber o que está acontecendo no cérebro e o que está causando isso me dá uma sensação de alívio. É louco como a mente pode enganá-lo. Com esse novo conhecimento, sinto que posso reconhecer o que está acontecendo e agir antes que seja tarde demais. Eu recomendo assistir alguns dos vídeos em http://yourbrainonporn.com.

www.yourbrainonporn.com, o site que criei, é um centro de informações relevantes para a ciência sobre o cérebro. Os recursos variam de artigos e vídeos fáceis de entender de leigos a vastas coleções de resumos médicos e estudos sobre dependência comportamental. Mantenha-se inspirado

A reinicialização pode ser um grande desafio e ajuda a encontrar um poço de inspiração para extrair regularmente, mesmo diariamente. Talvez você frequente um fórum on-line onde haja muito incentivo. Talvez você tenha um filósofo favorito ou livro espiritual que considere reconfortante e inspirador:

"A segunda coisa que realmente me ajudou foi a leitura. O meu favorito era um livro que dizia ter um objetivo que você deseja alcançar; decida quais etapas você deve executar para atingir esse objetivo; e faça, não importa como você se sinta. Decidi ter uma vida social melhor, então entrei para clubes universitários quando não estava com vontade. Entrei para alguns clubes acadêmicos quando não estava com vontade. Comecei conversas com pessoas nas minhas aulas quando não estava com vontade. Eu fui a festas que eu conhecia quando não estava com vontade. Fui a bares e discotecas com pessoas quando eles me convidaram quando não estava com vontade. Eu perguntei para as meninas em encontros quando eu estava realmente nervoso com isso. Foi muito difícil, mas finalmente consegui um ótimo grupo de amigos."

Existem centenas de auto-relatórios inspiradores de recuperação, selecionados em vários fóruns, em www.yourbrainonporn.com. Clique em "Reiniciando relatos" em "Noções básicas de reinicialização".

Desafios de reinicialização

Abstinência

Talvez porque nossa cultura ainda não aprecie a dependência física honesta da bondade da pornografia de hoje, a severidade dos sintomas de

abstinência pode pegar aqueles que desistem de surpresa. O desconforto pode facilmente atrapalhar uma reinicialização, pois esse cara alerta:

> "Abstinências sugam. Nós não falamos o suficiente sobre elas. São por isso que falhamos. Elas são o centro de recompensa do nosso cérebro nos implorando, nos ameaçando, nos punindo, nos implorando, racionalizando conosco por que precisamos usar pornografia. Recaídas são dolorosas, são físicas, mentais e emocionais. São os nervosismos, os tremores, os suores, as dores estranhas em lugares estranhos, a névoa cerebral que sentimos quando paramos e a maneira como nosso cérebro nos diz tudo que o desagrado pode desaparecer com apenas uma correção inofensiva. Ao passar pela abstinência, senti uma infecção sinusal e meus dentes realmente doíam. Eu não tinha uma infecção sinusal e meus dentes estavam bem, mas meu cérebro, em algum nível, tinha que me fazer sentir mal para tentar me fazer sentir bem através de uma divulgação pornô."

Em todos os vícios, o término da super estimulação crônica do cérebro causa eventos neuroquímicos muito reais. [172] [173] [174] Normalmente, eles incluem uma resposta exagerada ao estresse e uma poderosa sensação de que o mundo é irremediavelmente cinzento e sem sentido na ausência do estímulo ausente. As duas primeiras semanas são geralmente as mais difíceis:

> *Deixe-me dizer a verdade exatamente quando você decide aceitar o desafio: você não será capaz de fazê-lo. Ou, pelo menos, é isso que você pensa todos os dias, e é tão verdadeiro que você não aguenta mais. Você estará passando pelos altos e baixos emocionais da abstinência. Você é como um homem que decide escalar uma montanha alta que nunca andou antes. A princípio, parecerá impossível, mas à medida que você caminhar um pouco mais a cada dia, seus músculos, ou seja, sua força de vontade, crescerão e se tornará possível. Portanto, tome um dia de cada vez, sempre. Não olhe para o que você está fazendo como uma guerra para sair por X dias, ou parece grande demais para enfrentar. Perceba que o que você está fazendo é apenas "não" uma vez. Quando esse desejo surge, você diz 'não', grita dentro de um travesseiro, grita internamente, joga fora esses pensamentos, se distrai, percebe o quanto melhor se saiu sem pornografia e quanto precisa perder voltando e começar de novo e talvez nem chegar tão longe. Você não deixa esse desejo ir a lugar algum. Você diz "não", dessa vez, e faz isso toda vez que aparece. É isso aí. Não X dias de força de vontade constante, apenas uma mudança sutil no estilo de vida, um "não" silencioso sempre que o desejo aleatório se acende e tenta se firmar.*

Como explicado, nosso cérebro evoluiu para buscar o equilíbrio neuroquímico. Se os bombardearmos cronicamente com intensa estimulação, eles silenciarão os sinais neurais, reduzindo a sensibilidade a neuroquímicos como a dopamina. A superestimulação crônica pode, portanto, levar a um entorpecimento semelhante a um zumbi ao prazer e emoção. A vida cotidiana pode parecer monótona e sem sentido.

No entanto, quando removemos a estimulação exagerada, a dormência se inverte gradualmente. Mudanças de humor costumam ser o primeiro sinal de que algo está mudando:

Meu cérebro é como uma gangorra agora. Meu dia pode passar de um grande para um quase suicida no espaço de algumas horas. É difícil de suportar, mas me garante que algo está tentando se corrigir.

Gradualmente, as cores retornam, o entusiasmo aumenta e a estabilidade reina. Em sua palestra no TEDx: "A armadilha do prazer", o psicólogo Doug Lisle dá exemplos de como os comedores podem reverter os desejos de comida com períodos de jejum ou apenas suco. O mesmo princípio de aumentar a sensibilidade, removendo a estimulação excessiva, se aplica a todas as recompensas naturais, incluindo a masturbação com pornografia.

Alguns usuários de pornografia relatam pouca dificuldade de abstinência. Outros relatam sintomas graves de abstinência. Aqui está um relatório de 26 anos de usuário pornô de longa data:

Na primeira semana, tive o pior tipo de insônia imaginável. Não me lembro de adormecer nos primeiros 6 dias. Na minha opinião, fez o treinamento da Hell Week of Navy SEAL parecer fácil. Durante as semanas que se seguiram, as coisas começaram a mudar um pouco, mas realmente se tornaram visíveis após cerca de 3 meses. Na verdade, comecei a obter energia para fazer as coisas.

Algumas pessoas não tinham motivos para suspeitar que a abstinencia seria tão angustiante:

Não tendo tido um grande problema de pornografia, presumi que os benefícios seriam marginais. Mas se você acha que não tem um vício, tente parar e ver o que acontece. No meu caso, um período de sintomas de abstinência bastante severos. Eles duraram pelo menos um mês. Algo estava claramente me afetando profundamente neuroquimicamente, pois em um período de 24 horas eu poderia experimentar os extremos de uma espécie de euforia exultante e cintilante, seguida por uma negritude depressiva moribunda. Por volta da marca do mês, comecei a me sentir significativamente melhor comigo mesmo e as coisas começaram a se encaixar sem esforço; as pessoas pareciam mais dispostas a mim, minha linguagem corporal melhorava, comecei a brincar mais no trabalho e geralmente vendo o lado mais leve da vida.

Os sintomas mais comuns de abstinência incluem: irritabilidade, ansiedade ou até pânico, lágrimas não habituadas, inquietação, letargia, dores de cabeça, nevoeiro cerebral, depressão, alterações de humor, desejo de isolar, aperto muscular, insônia e ânsias graves de usar pornografia.

As coisas emocionais surgem fortemente: depressão, estranhas ansiedades, inutilidade. Era tudo com o qual eu estava lutando - tudo de uma vez. Foi como ter um dia muito ruim x 10! E, claro, o tesão. Você realmente começa a aprender a controlar suas fantasias, porque se não o fizer, sentirá o desconforto.

Sintomas menos comuns, mas não incomuns, incluem: micção frequente, tremores, náusea, tensão no peito, criando dificuldade para respirar, desespero, ondas de calor ou sensação de frio mesmo diante de um incêndio, excesso ou perda de apetite, sonhos molhados não acostumados, vazamento de sêmen ao usar o banheiro e plenitude, pressão ou dor nos testículos (ajuda com água fria).

O humor muda como uma garota grávida de 13 anos. Vou ver uma árvore bonita e depois chorar por ela. Desejo intenso e insaciável de contato humano ... mas um medo terrível de realmente consegui-lo. Desejos insaciáveis de comida ... Quase comi um bolo inteiro em 24 horas. Eu tenho um fusível muito curto, seu idiota! HaHa Trato as pessoas como lixo quando me sinto assim. Este é o pior sintoma.

Outra coisa frustrante sobre os sintomas de abstinência é que a recuperação não é linear; está para cima e para baixo. Algumas pessoas experimentam apenas sintomas agudos de abstinência durante as primeiras duas ou três semanas. Outros ainda apresentam sintomas esporádicos de abstinência por meses, que às vezes seguem o termo Abstinência Pós-Aguda (PAWS). Os dias bons gradualmente se tornam mais frequentes, mas os dias ruins continuam por um longo tempo antes que o cérebro realmente volte ao normal.

Não é prudente medir seu progresso em relação ao tempo de recuperação de qualquer indivíduo em particular. Algumas pessoas simplesmente precisam de mais tempo que outras para restaurar o equilíbrio cerebral.

Flatline

Um jovem descreveu a flatline como “a iniciação cansativa e misteriosa que alguém sofre, mas nunca fala.” É um sintoma comum de abstinência em homens com disfunção erétil induzida por pornografia, mas também acontece com alguns que não têm disfunção erétil na época. Eles desistem. Eu toquei nesse efeito temporário anteriormente, mas há mais a dizer. Aqui está uma descrição típica da ‘linha plana’ (flatline, não fica tão legal em português):

Depois de alguns dias de birras no cérebro, entrei em uma flatline por semanas. Basicamente, me senti totalmente indiferente a garotas, sexo, tudo. Uma pequena voz da besta pornô me incomodou no fundo da minha mente, mas principalmente, eu simplesmente não me importei. E meu pênis estava muito sem vida e pequeno. Era como se alguém tivesse acabado de ligar a máquina que fornece meu desejo sexual. Sem libido.

Escusado será dizer que alguns caras saem da recuperação neste momento e correm de volta ao pornô, com medo de perdê-lo permanentemente se não o usarem. Cerca de cinco anos atrás, no entanto, um australiano corajoso de 26 anos continuou - e descobriu que, por volta da semana sete, sua flatline terminou e sua libido (e ereções) voltou a rugir. [175] Desde então, muitos caras enfrentaram a flatline e documentaram suas recuperações.

Ninguém ainda sabe o que causa a flatline, mas aqui está a teoria de um cara:

Começamos a nos masturbar com pornografia na internet muito jovem, continuamos loucos até esgotarmos nossas mentes e corpos. Quando você fica exausto, seu cérebro e seu corpo entram no modo de sono (que chamamos de flatline) para se recuperar, para que ele possa reagir novamente à estimulação. Se o tivéssemos deixado descansar, provavelmente levaria apenas alguns dias até que as coisas voltassem ao normal. Mas não deixamos isso descansar. Apesar de estar em uma flatline, usamos a pornografia para continuar até chegarmos ao fundo do poço. Portanto, agora não leva alguns dias para que as coisas se recuperem. Em alguns casos, leva alguns meses ou até mais. Mas passa.

Talvez a flatline decorra de uma constelação de eventos normais de abstinência, combinados com mudanças teimosas nos centros sexuais do cérebro. Eu suspeito que os centros sexuais (no hipotálamo) estejam envolvidos porque outros tipos de viciados não perdem a função sexual quando eles param de usar. Certamente a flatline de todos é um tanto singular em termos de gravidade e duração. A libido e ereções de alguns homens voltam a se reunir, gradualmente ou ao mesmo tempo. Para outros caras, a libido retorna antes das ereções. E alguns relatam que as ereções retornam antes da libido. Quaisquer que sejam suas origens, a flatline é definitivamente estranha. Antes da pornografia de alta velocidade, o corte do uso de pornografia não estava associado a uma queda grave e temporária da libido.

Se você está tendo problemas de desempenho sexual relacionados a pornografia, informe o seu parceiro? Muitos relatam que realmente ajuda a

educar um parceiro sobre a flatline e suas causas. Aqui está uma mulher de 23 anos cujo namorado da mesma idade precisou de 130 dias para voltar ao normal:

"Diga a sua namorada. Isso tira a pressão de você e ajuda a evitar machucá-la. DEIP [DE induzido por pornografia] não é nada para se sentir mal. Atualmente, a pornografia é realmente comum e quase todo mundo usa pornografia ou já usou pornografia em algum momento (e acredito que toda garota sabe disso). Pode acontecer com qualquer pessoa, pois você não precisa ser um usuário excessivo de pornografia para deixar seu cérebro confuso. Meu namorado realmente tentou explicar tudo e sou muito grata por isso! É muito melhor saber o que está acontecendo. Também o aproxima quando seu parceiro o inclui em algo assim, porque então isso se torna algo que você supera."

Nem todo cara que abandona a pornografia experimenta uma perda temporária de libido (flatline) durante a recuperação. No entanto, a porcentagem de pessoas que relatam flatlines parece estar aumentando, pois os homens que começaram em alta velocidade compreendem uma parcela crescente de pessoas com disfunção erétil. Como um cara disse, "alguns caras ficam muito tempo juntos, outros não, outros nunca conseguem um. É difícil avaliar qualquer coisa, porque esse problema é muito novo. Esperamos que daqui a alguns anos começaremos a ver algumas tendências e poderemos dar melhores conselhos para aqueles que acabaram de sair. Infelizmente, somos os pioneiros nisso."

Insônia

É importante ficar bem descansado, pois a fadiga pode desencadear o uso de pornografia. No entanto, muitos reinicializadores confiam em seu ritual pornô como auxílio ao sono há anos. Sem ele, o sono é ilusório no começo. (A insônia também é um sintoma comum de abstinência.) Descubra o que funciona para você e lembre-se de que o problema desaparecerá com o tempo.

Eu pensei que dormir era a única maneira de dormir, mas apenas 10 dias já estou dormindo muito bem. Adormecer quando minha cabeça bate no travesseiro é realmente incrível.

Evite substituir o uso de pornografia por álcool. Sim, isso ajudará você a adormecer, mas o álcool pode acordá-lo muito cedo, sem descansar totalmente. Também não é uma boa ideia substituir um vício por outro potencialmente viciante. Aqui estão algumas sugestões que funcionaram para outras pessoas:

"A primeira semana foi bem difícil para mim em termos de qualidade do sono. Uma coisa que fiz para quebrar fora disso, não era para usar meu laptop / ler na cama. Coloquei-o na mesa da cozinha e só deitei na cama quando me cansei."

“Definitivamente, pegue uma lâmpada de leitura. Alguma coisa sobre ter apenas uma luz acesa na sala brilhando no seu livro vai fazer você ficar sonolento”.

“Comecei a correr tarde da noite. Quando volto, tomo um banho e bato no saco. Isso me faz dormir instantaneamente.”

“Eu ligo músicas que eu gosto e que minha mente pode se concentrar. Me faz dormir quase sempre.”

“A leitura funciona bem para mim se eu não consigo dormir. É um "comportamento de substituição" para se masturbar na pornografia. Também trabalhei duro para dizer a mim mesmo que perder o sono por uma noite não é o fim do mundo. Isso realmente ajuda.”

“Minha abordagem foi o exercício consistente, o máximo de luz solar possível (melatonina natural), e a obediência ao 'use sua cama apenas para dormir e a regra do sexo' - o que, para mim, traduzido para 'use sua cama apenas para dormir'.”

“ Se a inquietação piora muito, na verdade faço exercícios de Kegel [exercícios no assoalho pélvico], mesmo no meio da noite. Eles tendem a aliviar o desejo / retirada, redistribuindo a energia, ou o que seja. Os músculos recebem um pouco de atenção por um tempo com o kegeling e tendem a "voltar a dormir".”

“Acordar mais cedo. É também o melhor momento para se encaixar em um treino. Você estará cansado quando chegar a hora de dormir à noite.”

“Eu costumo colocar algo nos meus olhos e ouvidos como uma camiseta enrolada. Isso me ajuda.”

“O que funciona para mim é acordar e ir para a cama em horários regulares e evitar intensa atividade física imediatamente antes de dormir.”

“Deite-se de costas e liste tudo pelo que é grato. Quando eu comecei a fazer isso, minha lista de gratidão foi longa. Agora, mal consigo agradecer aos meus amigos e meu cachorro e estou dormindo.”

Alguns homens se beneficiaram de suplementos, chás de ervas, como camomila e outros remédios caseiros:

Para insônia, tomo sopa vermelha ou miso.

Gatilhos

Um homem descreveu os gatilhos como “os fatores externos que fazem você pensar em pornografia.” Os gatilhos comuns incluem: programas de TV e filmes com conteúdo erótico, flashbacks pornográficos, madeira matinal, uso de

drogas ou álcool para recreação, palavras que lembram um site / atriz pornô e anúncios sugestivos. Disse um cara:

A única coisa que parece pior do que a recaída é a recidiva porque você ficou bêbado ou drogado demais para se controlar.

Mas os estados mentais também podem ser desencadeadores: tédio, ansiedade, estresse, depressão, solidão, rejeição, fadiga, frustração, raiva, fracasso, sentir pena de si mesmo, desejo de se recompensar por uma realização, excesso de confiança, ciúme e sobre-fome.

A procrastinação também desencadeia muitas recaídas. O resultado foi apelidado de "procrasturbação". Mantenha uma lista de coisas que deseja realizar e uma lista de atividades sem riscos para aqueles momentos em que você simplesmente não tem motivação para fazer algo produtivo.

Obviamente, os gatilhos são algo únicos para cada cérebro. Aqui estão alguns menos comuns: banhos quentes, muito açúcar ou muitos carboidratos, muita cafeína, anúncios de noivas russas, sites como Stumbleupon, YouTube, Imgur e Reddit, perseguindo velhos interesses românticos no Facebook, permanecendo no computador por um longo tempo sem intervalos de 15 minutos a cada hora, videogame, bexiga cheia, auto-absorção, manuseio dos órgãos genitais, roupas que esfregam os órgãos genitais, masturbação, smartphone, computador, esperando o código compilar e sentir fome.

Os gatilhos são problemas e soluções. Eles podem deixá-lo louco durante a reinicialização (no início), mas também mostram quando você deve estar em alerta máximo. Alguns reinicializadores tomam medidas drásticas um pouco:

Recusei-me a ter uma conexão à Internet em casa e um smartphone. Ambos são relativamente fáceis de viver sem por um mês ou dois enquanto o seu corpo é redefinido.

Os gatilhos são o que os especialistas em dependência química chamam de "dicas". Como eles funcionam? Seu cérebro conectou os caminhos das células nervosas entre o circuito de recompensa e as memórias de qualquer coisa associada à excitação da pornografia. Tudo o que ativa esses caminhos é uma "sugestão" ou gatilho. Durante a evolução, a capacidade de reagir às sugestões funcionou a favor de seus antepassados, ajudando-os a não perder oportunidades valiosas.

Dentro do seu cérebro, esses caminhos especiais relacionados a pistas causam um aumento anormalmente alto na atividade elétrica, o que induz desejos. Tudo isso acontece inconscientemente. Tudo que você sabe é que você instantaneamente tem uma "necessidade" impressionante de usar pornografia. Pode parecer uma questão de vida ou morte, de modo que todas as suas resoluções decolem.

Em viciados em drogas, o pico induzido por pistas pode ser tão alto quanto o pico de realmente consumir a droga, [176] e isso provavelmente também é verdade para usuários pesados de pornografia.

Eu peguei um vislumbre de uma foto pornô no outro dia e houve um zumbido distinto no meu cérebro, quase como um flash quente. Felizmente, isso me assustou o suficiente para fugir rapidamente.

A má notícia é que os caminhos dos gatilhos às vezes ficam por muito tempo, mesmo depois que você é totalmente reiniciado. Eles enfraquecem. Por exemplo, um alcoólatra que está sóbrio há 20 anos não pode mais ser desencadeado por comerciais de cerveja. No entanto, se ele bebesse uma cerveja, seus caminhos sensibilizados poderiam acender, fazendo com que ele perdesse o controle. Coisas semelhantes acontecem com ex-usuários de pornografia. Tornam-se imunes a pistas que antes eram arriscadas, mas se voltarem a usar pornografia, poderão sofrer compulsões.

Você precisará ficar atento aos gatilhos por um longo tempo, especialmente os poderosos, por isso vale a pena descobrir o que são e estar ciente deles. Você também precisa ter uma resposta predeterminada em mente para quando enfrentar uma. Com atenção, expectativa e preparação antecipada, é possível vencer uma necessidade. Eles geralmente passam se você puder se distrair por cerca de dez minutos.

Esses homens explicam como eles usam gatilhos para sua vantagem:

“um dia eu estou navegando na web quando meus pais decidem sair. Eu não queria ir, então continuo fazendo minhas coisas. Quando eles fecham a porta, algo clica na minha cabeça. De repente, um grande desejo por pornografia surge em minha mente. Fiquei excitado com o fechamento de uma porta! Foi a primeira vez que percebi que 'os pais saindo de casa' é outro gatilho para mim. Óbvio, mas eu não tinha notado. Agora, toda vez que meus pais saem de casa, saio para passear, ligo para um amigo ou simplesmente paro de usar meu computador e faço algo útil.”

“Meu maior problema estava sempre deitado na cama com o meu iPhone. Definitivamente um gatilho de acesso fácil. Eu também usava pornografia quase exclusivamente à noite. O que faço agora é às 23 horas, desliguei todos os eletrônicos. Coloquei meu laptop no armário, coloquei o alarme no telefone e coloquei longe da minha cama. Depois lavo o rosto, escovo os dentes, etc. Faço um diário ou leio até ficar cansado. Isso tira todos os gatilhos e tentações. Em vez de deixar minha mente vagar, estou absorto em um livro.”

Quando sentir o desejo, pergunte-se:

- Que emoções estou sentindo?

- Que horas são?

- Quem mais está por perto?

- O que eu acabei de fazer?

- Onde estou?

- O que eu poderia fazer para atender às minhas necessidades?

Você poderia dar uma corrida, preparar um lanche saudável, aprender uma nova palavra em outro idioma, trabalhar no romance que pretende escrever ou ligar para um amigo? Escolha uma resposta que forneça uma sensação de realização, conexão ou autocuidado.

Finalmente, depois de identificar o gatilho e decidir uma recompensa alternativa para essa situação, registre seu plano (é preferível escrever em papel): 'Quando _____ ocorrer (gatilho), ______________ (nova rotina), porque isso me dá ____ (a recompensa)'. As recompensas podem ser mais energia, algo para se orgulhar, melhor saúde, sentimentos de felicidade, satisfação em cuidar dos negócios, maior confiança, melhor humor, melhor memória, memória melhorada, depressão reduzida, desejo de socializar, ereções melhores e assim por diante.

Se você sempre "enfrentar e substituir", seu novo comportamento acabará sendo automático. Se, por algum motivo, você não puder agir de acordo com sua nova rotina, faça o que os atletas olímpicos fazem e visualize-se agindo minuciosamente.

Emoções

As pessoas que abandonam a pornografia costumam notar que sentem mais emoções. Por que isso é um desafio? Porque as emoções desconhecidas podem ser avassaladoras a princípio, principalmente se não forem bem-vindas. Aqui estão algumas contas típicas:

"Da felicidade inexplicável à tristeza incapacitante, agora sinto emoções como nunca antes. A masturbação na pornografia havia entorpecido esses extremos, me deixando maçante e complacente."

"Você encontrará emoções que não sente há anos, talvez nunca. As garotas que antes não eram importantes para você serão de repente a peça central da sua vida religiosa".

Nesse exame você falhou? Você não explode; você se preocupa com a sua nota; você se preocupa com a final chegando em duas semanas. E isso é bom; cacete isso é ótimo. É com esse sofrimento que você aprende, que permite que você cresça como pessoa. Mas vai doer. Em alguns momentos, você se sentirá triste, confuso, talvez até deprimido. Não caia nessa armadilha. As emoções passam, as memórias desaparecem e você se fortalece. Lembre-se, você tem anos de crescimento emocional e maturidade para entrar. Pode não ser fácil, você pode não se sentir confortável, mas vale a pena.

Como esse cara apontou, você não pode ter altos sem estar disposto a enfrentar os baixos:

A pornografia, em sua essência, é muito parecida com qualquer outra substância ou comportamento viciante. Isso entorpece sua dor, mas é aí que reside o problema. Veja bem, você não pode entorpecer seletivamente uma emoção ou sentimento sem entorpecer todas as outras emoções e sentimentos. Portanto, mesmo que essas coisas embotem a picada de vulnerabilidade, solidão, tristeza, decepção e medo, elas também embotam a gama positiva de emoções como felicidade, esperança, alegria e amor.

Caçador

O termo 'caçador' é frequentemente usado para descrever desejos intensos que às vezes seguem o orgasmo. Como os sintomas de abstinência, ele pode impedir uma reinicialização em um piscar de olhos. Dois caras descrevem o caçador:

"O efeito caçador é contra-intuitivo, mas real. Eu tinha pouco desejo de bater um papo enquanto minha namorada estava fora do país, mas assim que começamos a fazer sexo novamente, meus desejos de usar pornografia se tornaram mais fortes."

“Às vezes me sinto mais excitado nos dias seguintes ao orgasmo. Nessas ocasiões, também tenho fortes sentimentos de atração por outras mulheres.”

Alguns caras também percebem um efeito perseguidor após um sonho molhado; outros não. De qualquer forma, esses desejos intensos, muitas vezes inesperados, após o orgasmo podem fazer com que uma reinicialização incauta seja uma farra:

“Depois de reiniciar, liguei. Fomos para a cama. Começo a rasgar as roupas e estou DURO RETO (woohoo!). Fazemos sexo por cerca de duas horas e meia, o que tem de ser um recorde para mim. Mas experimentei o temido efeito caçador. Eu estava com tanto tesão na manhã seguinte que me masturbei enquanto ela estava no chuveiro. Eu me senti muito deprimido mais tarde naquele dia. Na verdade, eu me masturbei algumas vezes.”

“Depois de três meses sem pornografia, minha nova namorada e eu nos separamos, e agora, um ou dois dias depois, definitivamente percebo fortes impulsos para se masturbar e olhar pornô novamente. Parece tão contraditório, mas está acontecendo. Estou me masturbando mais e até olhei pornô caseiro ontem.”

“Notei que, depois de consumir pornografia, você realmente precisa se esforçar para voltar aos trilhos, porque o orgasmo o deixa mais excitado. Os primeiros três dias são difíceis.”

“Não tenho problemas para transar, mas optei por fazer os meus últimos 30 dias no hard mode *[sem sexo em parceria]. Valeu a pena, e eu não tive que me importar com o efeito caçador, que pode ser muito cansativo.”*

O caçador é provavelmente uma versão ampliada das oscilações neuroquímicas naturais que podem acompanhar qualquer clímax:

“Após a recaída, os próximos dois dias foram muito difíceis. Eu tive muita dificuldade em focar. Eu realmente podia sentir a retirada da dopamina na minha cabeça enquanto meu cérebro estava muito lento e entorpecido. Minhas palavras foram arrastadas e tive dificuldade em me comunicar. O desejo de se masturbar e fazer sexo era muito mais forte do que antes.”

Felizmente, às vezes o caçador pode ajudar a iniciar a libido após uma longa flatline:

“Na manhã do dia 68, aconteceu algo muito estranho que eu nunca experimentei na adolescência: um sonho molhado. Olhando para trás neste evento, agora a partir de 91 dias, sinto que foi o ponto de mudança para mim, quase como um renascimento. Desde então, eu realmente comecei a ver os benefícios da reinicialização. Estou com mais energia e minha DE parece ter esclarecido.”

Às vezes, as pessoas relatam que o efeito perseguidor/caçador diminui com o tempo, à medida que o cérebro continua a encontrar seu equilíbrio após a reinicialização. De fato, o desaparecimento de caçadores extremos pode ser um sinal de que o processo de reinicialização está progredindo:

Desde que me masturbei no domingo à noite com meu primeiro pau duro, usando estimulação mínima, sem fantasia e surpreendente resistência ao orgasmo, tenho me sentido um pouco mais energizado e excitado. De cabeça clara, nenhum caçador de verdade. É seguro dizer que estou em ascensão.

Este marido encontrou um uso particularmente bom para seu caçador:

Sendo que acabamos de fazer um doce amor na noite passada, minha esposa decidiu andar pelo corredor e ver o que eu estava olhando esta manhã. (Ela sabe sobre o efeito caçador.) Então eu fiz como qualquer guerreiro faria. Eu mostrei a ela exatamente o que realmente é o efeito caçador! Eu a persegui no quarto para demonstrar que só a persigo agora. Deixou tarde para o trabalho ... Vale a pena!

Sonhos perturbadores, flashbacks

As pessoas costumam observar que se lembram melhor de seus sonhos depois de desistirem. Isso pode ser divertido ou não:

Desde que comecei com o nofap, uma das coisas que notei é que meus sonhos estão de volta. Quando eu estava louco nos últimos 10 anos, honestamente não tive um único sonho, ou apenas alguns.

Os sonhos vívidos parecem ser uma parte normal do processo de limpeza mental da casa, de desengatar. Freqüentemente, as pessoas sonham que estão recidivando quando o cérebro tenta ativar laços familiares, mas eventualmente esses sonhos desaparecem.

“Eu tenho tido os sonhos mais fodidos, o tipo de merda que eu não me sinto confortável em contar a ninguém. Eu entendo que é apenas minha mente trabalhando através da retirada, mas espero que termine em breve. Eu realmente poderia ter uma boa noite de sono novamente.”

"Eu tive sonhos insanos novamente. Alguns definitivamente pornográficos. Mas nem estou excitado com isso. Meu cérebro está resolvendo o lixo.”

Os flashbacks de pornografia também são comuns durante a reinicialização e podem causar extrema angústia:

Há tantas vezes que não consigo ver um estranho ou amigo por quem eles são. Eu apenas vejo flashes nus, meninas ou homens. Eu entendo perfeitamente que pessoas

normais fantasiam com alguém eles realmente gostam (um garoto adolescente que não pode prestar atenção na aula porque está pensando em como a professora fica nua, por exemplo). Portanto, não é o fato de despir mentalmente as pessoas que é perturbador. É o fato de que isso acontece MUITO frequentemente e em resposta a tais ocorrências aleatórias, gatilhos e gatilhos indesejados. Mesmo quando não acho a pessoa atraente, ou não quero achá-la atraente. Como pessoas idosas ou crianças pequenas. Minha mente está tão preocupada. Eu posso lidar com isso se estou passando por alguém na rua e posso voltar rapidamente e esquecê-lo. Mas se é alguém com quem estou realmente conversando, quase aumenta em um ataque de pânico. Termino a conversa rapidamente e encontro um lugar calmo como um banheiro ou saio para me acalmar. Às vezes parece que alguém está controlando o que penso e não tenho voz a dizer. Minha velha mente pornô é o que está motivando isso, eu acho.

Melhor tratar flashbacks como sonhos. Ou seja, considere-os como limpeza mental em vez de evidência de que a reinicialização não está funcionando. Apenas reconheça-os e deixe-os passar sem atribuir-lhes qualquer significado. Nota: Aqueles com tendências de TOC podem ter mais dificuldade em ignorar flashbacks. Eles atribuem significado onde não há.

Ciclo da vergonha

Muitos dos usuários atuais de pornografia na Internet cresceram com a erótica on-line e são bastante criticados por seu uso. Se eles sentem vergonha, trata-se de sua incapacidade de controlar o uso, não de conteúdo ou uso de pornografia. Sua vergonha evapora quando eles recuperam o controle.

No entanto, se o seu uso de pornografia estiver associado em sua mente a vergonha, ameaças ou punição dos pais / esposas / religiões - ou confundido com ideias rígidas sobre masturbação -, talvez você precise de ajuda para reformular seu uso de pornografia e sua auto-imagem. Curiosamente, atividades proibidas podem ser excitantemente naturais.

A dopamina aumenta acentuadamente - especialmente nos adolescentes - ao antecipar fazer algo novo ou correr um risco, incluindo fazer algo proibido. Esse estímulo neuroquímico instou nossos ancestrais adolescentes a arriscarem embarcar em novos territórios e evitar a consanguinidade. Isso faz com que o sabor proibido de frutas seja mais doce. Para repetir, a pesquisa mostra que a ansiedade realmente aumenta a excitação. [177]

Com todo esse grito extra de dopamina, "Sim!", É fácil para o circuito de recompensa primitivo do cérebro supervalorizar atividades condenadas. Eles se registram como hiper-estimulantes, o que significa que também oferecem um

esquecimento temporário reconfortante quando ocorrem sentimentos de vergonha. Isso explica como alguns usuários se enquadram no ciclo de 'vergonha-compulsão-vergonha'.

Seria imprudente afirmar que a história completa é conhecida, no que diz respeito à química cerebral do vício. Mas esse quadro biológico de neuroplasticidade - e a analogia do computador na ideia de reiniciar - fica muito mais próximo dos fatos do assunto do que a angústia conservadora sobre a sexualidade em si ou a complacência liberal com a inofensividade inata da pornografia.

Curiosamente, as pessoas (incluindo as religiosas) nos fóruns que monitoramos geralmente fazem um rápido progresso na reinicialização depois de reorganizarem seu desafio pornô em termos biológicos. Eles aprendem como a dopamina gera comportamentos de risco e por que a superestimulação crônica causa um efeito reboot que realmente piora os desejos e a angústia, aumentando assim a "necessidade" de automedicar com mais pornografia:

Não vejo mais meu vício como a influência de demônios ou a expressão natural do meu coração pecaminoso e perverso, mas como um desejo muito humano, muito natural (embora extraviado) de intimidade sexual. Era um mau hábito, reforçado por neuroquímicos, mas nada misterioso ou etéreo. Percebi que já tinha o poder de controlar minhas ações. E assim eu fiz. Percebi que a vida que eu queria levar era incompatível com o uso de pornografia, então tomei essa decisão.

"Simplesmente" não significa facilmente, é claro. O sucesso nessa área me deu confiança para enfrentar outros desafios. Desde que comecei essa série de 90 dias, perdi mais de 20 libras; Eu comecei a dançar swing; Entrei para uma banda; e eu estou vendo uma garota. Não estou falando de superpotências aqui. Todo esse potencial já estava dentro de mim, preso atrás do meu hábito pornô. Eu tenho mais confiança. Eu me amo. Olho no espelho e não me arrependo. Eu acho que é assim que as pessoas normais se sentem. Eu odeio a quantidade de tempo que perdi me sentindo culpado e envergonhado, mas agora aguardo com a consciência limpa. Eu amo minha vida.

A chave parece ser canalizar muita energia em ações construtivas e autocompaixão - e afastar-se de batalhas internas excruciantes, mas estimulantes.

Armadilhas comuns

Edging

O que inviabiliza mais reinicializações do que qualquer outro fator? Edging. Ou seja, se masturbando até a beira do orgasmo, repetidamente, sem clímax (muitas vezes enquanto assiste a algo que desperta na internet). Essa prática não é incomum nos fóruns do 'nofap', em que as pessoas às vezes se convencem de que a ejaculação é o principal problema e a pornografia na Internet é secundária.

Um rebooter explica por que a afiação é imprudente:

Em vez de atingir o orgasmo e finalizá-lo, você treina seu cérebro a tomar banhos de neuroquímicos por horas. É a pior coisa que você pode fazer, exceto nenhuma. O pior. Acho que a maioria de nós não era viciado em pornografia, mas sim em afiar a pornografia.

Nos homens, afiar estressa a próstata. Além disso, não o prepara bem para o sexo com uma pessoa real. Ele normalmente está ligado à estimulação visual prolongada, à novidade de disparos rápidos, ao clicar de cena em cena e à sua própria mão (ou brinquedo sexual).

A dopamina está no auge quando está à beira do orgasmo. Portanto, a afiação (edging) também mantém a dopamina o mais alto possível naturalmente, talvez por horas. O cérebro está recebendo sinais fortes para fortalecer as associações entre a excitação e o que quer que o espectador esteja assistindo, seja fetiche ou apenas tela. A dopamina cronicamente elevada também corre o risco de causar alterações cerebrais relacionadas ao vício, como a diminuição da sensibilidade ao prazer.

Nos dias anteriores à internet, os caras costumavam se masturbar, orgasmo e acabar com isso em questão de minutos. No orgasmo, a prolactina aumenta, o que leva a dopamina aos níveis basais e inibe sua liberação. Isso normalmente significa algum alívio para a frustração sexual. Colocar o pé no gás de dopamina, sem nunca pisar no freio (prolactina) resulta em um estado contínuo de desejos sem satisfação:

o que realmente me levou a seguir o caminho da morte pornô foi quando mudei meu hábito de fazê-lo para o orgasmo pela sensação que leva ao orgasmo.

Esteja ciente de que, a princípio, você pode não encontrar um único clímax sem a satisfação da pornografia, assim como você pode não achar a masturbação sem a pornografia estimulante o suficiente para atingir o clímax. Isso ocorre porque seu cérebro não está sentindo recompensas normalmente. Isso

pode funcionar a seu favor enquanto seu cérebro está se reequilibrando. Mais de um usuário em recuperação comentou que, uma vez que ele parou de ver pornografia, o desejo de se masturbar diminuiu muito, porque sem pornografia, a masturbação não era tão interessante. Não há necessidade de se forçar ao clímax. Seja paciente.

Fantasiando

A pesquisa sobre imagens mentais indica que fantasiar ou imaginar uma experiência ativa muitos dos mesmos circuitos neurais que a realização. [178] Em outras palavras, fantasiar sobre aplicativos de conexão ou anúncios de acompanhantes reforça seus caminhos sensibilizados (relacionados ao vício), que procuram seus prazeres com as novidades da Internet.

A maioria das pessoas afirma que evitar a fantasia no início de uma reinicialização é muito útil - inclusive durante o sexo com um parceiro - porque evitar reduz realmente os desejos. No entanto, se alguém tem pouca experiência sexual, pode ser útil envolver-se em fantasia realista sobre potenciais parceiros reais, a fim de ajudar a reconectar o cérebro a pessoas reais (em vez de telas). Afinal, os seres humanos têm se envolvido em fantasia sexual por eras.

A chave pode ser evitar colocar pessoas reais nos seus cenários pornográficos favoritos. Dois caras compartilham seus conselhos:

“A fantasia é considerada algo arriscado no começo, porque nos primeiros meses nossas fantasias não passam de versões modificadas das cenas pornôs. O fato de seu cérebro estar um pouco entorpecido com o prazer e a criatividade significa que você não pode imaginar claramente como aquela garota gostosa ficaria nua. Ou como seria o sexo amoroso e atencioso. Solução? "Vamos lembrar a cena pornô que nos manteve afiados por horas", diz seu cérebro. Aí reside o perigo; não é no ato de se fantasiar. Uma pessoa saudável que tem fantasias naturais sobre alguém não se mete em problemas, enquanto um viciado em pornografia que continua fantasiando com base em seu passado pornô só piora as coisas. Minha opinião é que, assim que você começar a se recuperar, se sua mente começar a fantasiar por conta própria, sem ser extremo ou irreal, você deve permitir. Não necessariamente reforça a fantasia, mas permite que seja.”

“Se uma fantasia se assemelhar à pornografia remotamente, ela deve estar fora de questão durante uma reinicialização. Duas razões:

1) As fantasias pornográficos podem levar à recaída.

2) Eles podem reforçar o circuito neural estragado que estamos tentando desfazer ao reiniciar. Seu cérebro não faz distinção entre imagens provenientes de uma tela de

computador ou dentro de sua própria mente, portanto, executar imagens semelhantes a pornografia em seu cérebro é um pouco diferente de assistir pornografia.

Agora, dito isso, não acho que toda fantasia seja ruim e contraproducente. Descobri que, durante a reinicialização, praticamente pela primeira vez na minha vida, espontaneamente comecei a ter outro tipo de fantasia que envolve intimidade, mas não sexo. Essas fantasias envolvem coisas como trocar sorrisos, dar as mãos, dar massagens nas costas ou nos pés. Eu sei que isso pode parecer cafona, mas essas fantasias são realmente muito vivas e agradáveis. Não as considero versões mais fracas de fantasias sexuais, pois são qualitativamente diferentes. Eu descobri que esse outro tipo de fantasia realmente tem um efeito positivo. Aliás, eu nunca me afasto ou me masturbo durante essas fantasias (se eu fizesse, elas provavelmente se tornariam sexuais).”

Usando substitutos pornográficos

Essa é outra maneira fácil de impedir sua reinicialização. Se você está tentando parar de pornografia, é fácil racionalizar olhando, digamos, fotos de mulheres de biquíni. Afinal, isso não é pornô, certo? Na verdade, a parte primitiva do seu cérebro não sabe o que é pornografia. Ele simplesmente sabe se algo está despertando (para você) ou não. (Seu cérebro está em boa companhia. Em 1964, o juiz Potter Stewart, da Suprema Corte dos EUA, alegou que, embora não pudesse definir pornografia, ele sabia disso quando a viu.) Portanto, se você acha as fotos de biquíni excitantes, elas são também problemáticas.

Opiniões sobre se algo na tela constitui pornografia são irrelevantes. O que realmente importa são os picos de dopamina no circuito de recompensa (e outros neuroquímicos) associados a estímulos sexuais artificiais. A pergunta a fazer é: "Que tipo de treinamento cerebral levou aos problemas que estou enfrentando e estou repetindo?"

Navegar no Facebook, porque você encontra estimulantes, ativaria caminhos de dependência sensitivos e reforçaria seu vício? Certo. Você está pesquisando, clicando e surfando em busca de novidades sexuais bidimensionais, porque seu cérebro está com fome de estímulo. Isso pode retardar sua recuperação. Por outro lado, esbarrar em imagens difíceis e fechar imediatamente a página está realmente fortalecendo sua força de vontade (lobos frontais). Lembre-se, o objetivo é redefinir o cérebro para que ele fique animado com o negócio real.

Obviamente, o problema não é "nudez". Qual cenário é mais parecido com o vício em pornografia

1. Navegar em um aplicativo de namoro enquanto imagina sexo com pessoas vestidas, ao clicar de uma foto para outra, ou
2. Uma tarde em uma colônia de nudistas?

Número um, é claro. O vício em pornografia na Internet não é um vício para nu ou erótico; é um vício em novidade. Novidade na tela. Um cara resumiu o que aprendeu:

por que você está vendo vídeos do YouTube de garotas dançando de short? Qual é o sentido de sexting, webcams, sexo por telefone, fantasiando constantemente, lendo histórias eróticas, navegando em perfis de namoro (sem a intenção de contatá-los), digitando nomes de pornstar na pesquisa de imagens do Google, consultando sites de mídia social, etc.?

Todas essas atividades aumentam seu desejo de se masturbar. Eles reforçam os mesmos caminhos que você está tentando enfraquecer. Eles mantêm sua mente ocupada com pensamentos sexuais, mamas, bundas, f-king, descolagem, gostosas etc. Eles tornam a reinicialização muito mais difícil e mais dolorosa.

Tente transar (abordar parceiros em potencial, marcar encontros, paquerar, entrar em contato com amigos, sair) ou fazer algo completamente não relacionado ao sexo (trabalho, estudo, exercício, convívio). A idéia toda é se afastar desse mundo artificial / de fantasia e entrar no mundo real.

Forçar o desempenho sexual prematuramente (DE)

Tradicionalmente, homens e mulheres assumem que aumentar o calor sexual é a solução para a lentidão sexual em um parceiro. No entanto, aqueles com disfunção sexual relacionada à pornografia geralmente descobrem que se curam mais rápido se permitirem que sua libido desperte naturalmente. Em suma, eles precisam reiniciar, livres de demandas de desempenho sexual. Um homem descreveu o apoio de sua namorada:

Ela tem sido tão incrível. Eu disse a ela que, ocasionalmente, usava fantasia pornô para ficar duro, e ela me disse que preferia que eu ficasse macio do que usando pornografia. Sabendo disso, ficou mais fácil, e eu nem pensei em pornografia desde a convocação de algumas semanas atrás. Ela também se recusou a me deixar tomar qualquer tipo de medicamento para disfunção erétil, pois queria que eu resolvesse isso naturalmente. Aqui está o meu conselho:

1. Converse com seu parceiro. É de longe a maior ajuda.

2. Não se apresse e vá em um ritmo que você se sinta confortável.

3. Os suplementos não tiveram nenhum efeito.

4. Não caia na armadilha de ver pornografia, mesmo se você não planeja ficar bêbado.

Curiosamente, minha namorada passou por uma fase semelhante um pouco atrás de ver muita pornografia e acabou descobrindo que apenas a ação de garota com garota a deixaria molhada, mesmo que ela não seja lésbica. Então ela também teve que desistir do pornô. Isso foi bom porque ela entendeu completamente o que eu estava passando. Claro, tivemos alguns pontos baixos. Ela teve alguns sentimentos inseguros. Tive algumas noites terríveis de me sentir inadequado e inútil, mas no final conversamos e ficamos mais fortes. Então, no fim de semana passado, consegui ficar duro o suficiente para fazer sexo. Este é um grande passo à frente para mim, o início de uma nova aventura sexual, e é fantástico.

Se o orgasmo provocar ondulações neuroquímicas perceptíveis (o caçador) ou enviar você a uma farra, não se esforce para terminar no futuro. Mantenha sua atividade sexual suave e discreta, ou seja, livre de toda pressão de desempenho, enquanto sua sensibilidade ao prazer retorna naturalmente. É melhor sair querendo mais do que esgotar seu desejo sexual.

Se necessário, peça ao seu parceiro para não interpretar uma estrela pornô em um esforço para aquecê-lo prematuramente. Embora as habilidades deslumbrantes de preliminares e fantasia possam produzir os fogos de artifício desejados no curto prazo, elas podem, no final das contas, dificultar a cura. Você pode recuperar o tempo perdido quando voltar ao seu estado de estudioso. A espera valerá a pena:

Apenas algumas semanas atrás eu quase me resignara a nunca conseguir alcançar o clímax durante o sexo penetrante. Ontem à noite fiz sexo com minha parceira duas vezes e cheguei ao clímax ambas as vezes! Depois que começamos a nos beijar e nos tocar, eu não pude segurar minha vontade de penetrá-la. Parecia tão natural. A sensibilidade no meu pênis definitivamente retornou, e eu sinto que há mais por vir.

Assumindo que um fetiche é permanente

A crença de que não posso ajudar meus fetiches; Esse tipo de ideia pode se tornar um obstáculo sério para abandonar a pornografia na Internet, porque pode parecer que você está abandonando sua única esperança de realização sexual. O fato é que, somente pelo processo de eliminação, você

saberá se está lidando com um "fetiche" superficial induzido por pornografia ou com um verdadeiro fetiche que surge do âmago de sua identidade sexual.

Obviamente, se um fetiche desaparece durante os meses após você deixar o pornô, ele não faz parte da sua identidade sexual. Enquanto isso, seus desejos por elevações do passado relacionados aos seus gostos na pornografia podem enganá-lo. Disse um rapaz:

No verão de 2011, desenvolvi um novo fetiche e, oh Deus, eu podia sentir a dopamina no meu cérebro. Fiquei tão feliz e animado ao assistir esse novo tipo de pornografia que meu corpo tremia. Desde então, fiquei muito menos feliz e nunca mais voltei ao normal.

Confusos com a combinação de emoções passadas e insatisfação presente, alguns usuários de pornografia escalam através de uma série de pornografia cada vez mais extrema. Outros se perguntam se sua orientação sexual mudou à medida que acham coisas novas intensamente estimulantes e coisas anteriores menos excitantes. Alguns procuram desesperadamente a certeza se masturbando furiosamente com diferentes tipos de pornografia, em um esforço para descobrir as coisas. A verificação compulsiva pode levá-los profundamente a um vício ou comportamento semelhante ao TOC sem esclarecer nada. Outros ainda tentam encenar seus fetiches em busca de satisfação.

Em todos os casos, faz sentido descartar o uso excessivo de pornografia como causa primeiro. O cérebro precisa de um descanso para não testar. Isso é feito saindo do pornô e da fantasia pornô por alguns meses. Cuidado, porque o desconforto por abstinência ou o flatline podem convencê-lo de que você só precisa de cenários mais extremos para encontrar satisfação, quando a satisfação está em um cérebro equilibrado (na direção oposta). Este membro do fórum compartilhou sua experiência:

A pornografia me permitiu despertar apenas quando imaginei imagens extremas em minha cabeça. Fiz muitas coisas extremas com prostitutas, mas fiquei totalmente insatisfeito. Mesmo com os transexuais, nada do que eles fizeram me excitou. Eu tive que me forçar a ficar excitado pensando em pornografia extrema. Percebi que eu alternava entre diferentes atividades sexuais a cada poucos minutos, a uma velocidade igual à rapidez com que alternava entre vídeos pornográficos em casa. Durante o uso de pornografia, eu não conseguia me excitar simplesmente por estar perto de uma mulher nua (algo que eu costumava amar mais do que tudo, e agora amo de novo). Hoje, depois de deixar o pornô, quando eu tenho intimidade com uma mulher, é uma conexão real, um sentimento excepcional e incrível. Sem fantasias forçadas.

Os usuários atuais de pornografia na Internet estão demonstrando que a sexualidade humana é muito mais maleável do que se imaginava. Os espectadores podem usar o conteúdo hiperestimulante de hoje para produzir estados de excitação sobrenormais, que eles podem manter por horas. Como o consumo excessivo leva à dessensibilização, o cérebro busca mais dopamina por novidade, choque, conteúdo proibido, torção, busca etc. É aí que os gostos anteriores da pornografia podem deixar de fazer o trabalho.

Claramente, existem janelas iniciais de desenvolvimento, durante as quais associações profundas podem ser instaladas mais ou menos permanentemente.

E, é claro, durante a puberdade, todas as memórias eróticas ganham poder e são reforçadas a cada instância de excitação. O uso ávido de pornografia em adolescentes, cujos cérebros são altamente plásticos, pode fazer com que os gostos sexuais se transformem com uma rapidez surpreendente. Pesquisas mostram que quanto mais jovens as pessoas começam a usar pornografia, maior a probabilidade de ver bestialidade ou pornografia infantil. [179] Em uma pesquisa informal realizada em 2012 com pessoas (principalmente jovens) sobre nofap, 63% concordaram que 'Meus gostos se tornaram cada vez mais "extremos" ou "desviantes" ". [180] Metade estava preocupada; metade não estava. No entanto, os fetiches pornográficos geralmente acabam sendo superficiais. Novamente, muitos que abandonam a pornografia (e a fantasia inspirada na pornografia) por alguns meses veem seu gosto extremo se dissipar.

O mau desejo

O momento ideal para lidar com um desejo urgente é antes que ele apareça. Quando você sair, planeje com antecedência:

Tente estar em casa o mínimo possível. Se você não consegue pensar em nada para agendar nos primeiros dias, vá a uma biblioteca, livraria ou parque para ler. Não estar em casa, ou em um lugar onde você costuma brincar, será incrivelmente útil para superar os primeiros dias de agonia.

Faça uma lista (agora) dos motivos pelos quais você está evitando a pornografia e consulte-a quando surgir o desejo. Melhor ainda, escreva para si mesmo uma nota que você possa ler quando necessário sobre como será se ceder a The Urge, exatamente como esse sujeito fez:

Você começa a se alisar. Agora não há como voltar atrás. Um pouco mais ... depois um pouco mais ... e você está pronto. Provavelmente o orgasmo não será muito intenso. Você sentirá uma sensação de alívio mais do que qualquer outra coisa. "Agora posso voltar ao meu trabalho", você dirá. 'Isso não foi tão ruim. Não sinto vergonha. Não há realmente sentido em se negar a esse extremo '. Quando você se senta para trabalhar, será quase como se nada tivesse acontecido. Em cerca de uma hora, você começará a sentir a queda de energia, o início de uma névoa mental. Isso irá evoluir para ansiedade.

A ansiedade não é por causa do tapa. É a sua resposta natural à queda de energia. Nada de ruim aconteceu com você. Ninguém te denunciou. Você não teve nenhum pensamento ruim. Tudo estava bem até uma hora atrás. Agora, você está se sentindo um pouco mal. Você não pode se concentrar tão bem. Você deseja não ter que fazer nenhum trabalho.

Você sente vontade de sentar e assistir TV. Até o final do dia, você não terá concluído suas tarefas para o dia. Seus mecanismos de defesa contra a procrastinação serão ativados. Seu estado mental agora está completamente à mercê de fatores externos. Quanto trabalho você pode realizar no dia seguinte? Você vai encontrar algum obstáculo? A depressão entra em ação. Sua mente não quer se envolver com nada, caso isso torne as coisas piores. Você não quer conhecer pessoas. Seu cérebro está no modo de desligamento. Você decide não ceder novamente.

Em seguida, faça uma lista do que você fará em vez de usar pornografia quando surgir o desejo. Algumas pessoas se preparam aprendendo a técnica "Red X":

Eu parei totalmente de fantasiar sobre pornografia cerca de quatro semanas atrás. Sempre que um flashback pornô entra em minha mente, visualizo um grande X vermelho sobre ele e imagino uma sirene de ambulância alta. Se a imagem pornô é insistente, eu visualizo explodindo em minha cabeça. A chave é fazê-lo imediatamente. A técnica se torna mais automática com o tempo.

Se você não sabe mais o que fazer, sempre pode esperar e não fazer nada. Pense consigo mesmo: Aqui estão os desejos. Eles surgiram do nada e não têm poder real sobre mim. Eu não sou meus pensamentos; Eu não os convoquei; Eu não os quero; e não preciso agir sobre eles. 'Normalmente, o pensamento desaparece sem deixar vestígios (por um tempo).

O fato é que todos os desejos desaparecem eventualmente, geralmente em um quarto de hora. E se você pode passar por The Bad Urge, pode fazer qualquer coisa, como esse cara aponta:

Depois de descobrir que você é maior do que o seu desejo e sempre passa, você estará no caminho de se livrar do uso de pornografia. Nas minhas tentativas anteriores, eu sempre cedia ao único desejo ruim. Quando finalmente lutei, percebi que podia lutar contra qualquer desejo ruim que surgisse. Nesse exato momento em que você se sente mais fraco, quando sente que o desejo vai derrotá-lo, esse é o momento em que você precisa permanecer forte. Do outro lado desse desejo está o seu avanço. Quando você derrota esse impulso, percebe que pode vencer todos eles. A chave é viver um dia de cada vez e permanecer diligente.

“Aqui estão outras dicas que funcionam para algumas pessoas: não discuta a situação com seu cérebro. Seu cérebro tentará racionalizar o uso de pornografia porque deseja desesperadamente. A chave aqui não é discutir com seu próprio cérebro, mas simplesmente reconhecer que você está tendo o pensamento ou responder com uma palavra: "Não".”

“Eu meio que pendurei meu lixo na pia e coloquei água fria sobre ele com as mãos. Definitivamente mata os desejos. Também ajuda com blue balls.”

“Tento me concentrar em atrair a energia sexual para cima, no peito e na parte superior do corpo, para aliviar a pressão nas calças. Isso me faz sentir muito poderoso. Alivia a necessidade de se masturbar, e meio que me dá esse sentimento super 'pronto para a ação'. Como se eu pudesse derrubar uma casa se precisasse, ou jogar uma garota por aí e seguir meu caminho com ela, de uma maneira consensual e brincalhona, é claro. Eu gosto disso.”

“Você continua se desculpando como 'Farei uma última vez' ou 'Hoje é a última vez'? Altere para "Ainda hoje não estou fazendo isso".”

“Você poderá passar longos períodos sem pornô quando assistir a um filme pornô não é mais uma opção em sua vida. Viva como se o pornô não existisse. Esquecer completamente. Não passe o dia lutando contra os impulsos. Não se esforce. Aceite a idéia de que nunca mais assistirá a pornografia em sua vida.”

Quando o Urge aparecer, e você sentir que não tem controle, desligue o dispositivo e pense nas coisas antes de agir sobre ele. Mesmo se você agir depois disso, você o fará conscientemente e esse é o primeiro passo para mudar o comportamento.

Por fim, a coisa mais importante que você pode fazer é nunca desistir. Não me importo se você redefinir todos os dias por um mês ou dois. Mesmo que seja o melhor que você pode fazer, agora você está usando pornografia com a mesma frequência que usou. A história mais inspiradora que eu já vi foi sobre um cara que teve uma sequência de 15 dias ... depois de 3 anos inteiros de tentativas. Enquanto você voltar, porque sabe o quanto é importante para o seu próprio bem, você não pode falhar. É apenas uma questão de tempo até você redefinir suas vias neurais e se libertar.

Perguntas frequentes

Quanto tempo devo reiniciar?

Muitos sites que apontam para www.yourbrainonporn.com dizem que prescreve 60 ou 90 dias, ou 8 semanas, etc. De fato, o YBOP não sugere uma quantidade de dias definida, pois o tempo depende completamente da gravidade do seu pornô problemas relacionados, como o seu cérebro responde e seus objetivos. Os prazos encontrados nos relatos de reinicialização do YBOP estão por todo o lado, porque os cérebros são diferentes e alguns homens têm DE ou DE induzido por pornografia teimosa.

Pense em uma reinicialização descobrindo o que realmente é você e o que estava relacionado à pornografia, sejam disfunções sexuais, ansiedade social, desejo sexual violento, DDA, depressão ou qualquer outra coisa. Depois de entender claramente como foi afetado pela pornografia, você pode dirigir seu próprio navio.

Posso fazer sexo durante minha reinicialização?

Você decide. Algumas pessoas acham que um intervalo temporário com toda estimulação sexual dá ao cérebro um descanso muito necessário e acelera a recuperação. Por outro lado, o toque afetuoso diário é sempre benéfico, com ou sem sexo. Se você sentir que o efeito perseguidor o está desequilibrando após o sexo, tente fazer sexo gentil sem o objetivo do orgasmo por um tempo. Dá-lhe os benefícios da intimidade, enquanto ainda permite que seu cérebro descanse de intensa estimulação sexual.

No entanto, se uma reinicialização estiver demorando muito tempo, algumas delas relatam que o sexo com um parceiro ajuda a retornar sua libido ao normal. Se você acha que está sofrendo DE induzida por pornografia, poderá obter melhores resultados se não forçar nenhum desempenho sexual até sentir que suas ereções surgem espontaneamente na presença de seu parceiro.

Devo reduzir a masturbação?

Não necessariamente. Você pode tentar cortar pornografia, fantasia pornô e substitutos pornográficos em primeiro lugar. Para algumas pessoas, isso

é suficiente para permitir um retorno ao equilíbrio. Outros acham que a masturbação é um gatilho poderoso para ativar os caminhos da pornografia, então eles se saem melhor se descansarem um pouco.

Sempre que eu dizia a mim mesma que só me masturbaria e nunca voltaria ao pornô, não demorou muito para que a masturbação se tornasse meio chata para mim. Eu fantasiava sobre memórias da vida real no começo, mas meu cérebro rapidamente pulava para memórias de cenas pornôs e fantasias irrealistas. A partir daí, levaria à ficção erótica, a imagens amadoras e, em seguida, direto aos vídeos pornográficos de hardcore.

Por outro lado, quando a DE induzida por pornografia está presente, a maioria dos homens acha que precisa reduzir drasticamente a masturbação e o orgasmo (temporariamente). Quando você tem uma patologia, geralmente precisa fazer mais do que apenas eliminar a causa - nesse caso, o uso de pornografia. Por exemplo, você geralmente não quebra uma perna colocando peso nela. No entanto, uma vez quebrado, você deve jogá-lo, usar muletas e eliminar a caminhada enquanto cura. O mesmo vale para o DE induzido por pornografia. Você não precisa usar um elenco, mas precisa dar tempo ao seu cérebro para se curar, livre de intensa estimulação sexual.

Nota: Você não quer se forçar a se masturbar usando fantasia ou outros meios de auxílio, se ainda não acontecer espontaneamente.

Como sei quando voltei ao normal?

Obviamente, não há uma resposta simples para essa pergunta, pois os objetivos diferem para cada pessoa. Objetivos comuns incluem: retorno de ereções saudáveis, normalização da libido, diminuição de fetiches induzidos por pornografia, reversão de gostos sexuais induzidos por pornografia, facilidade no gerenciamento de desejos e assim por diante. Não é incomum que homens mais jovens experimentem melhorias contínuas muito depois do final de sua fase de reinicialização. Estes são alguns sinais encorajadores:

- Você sente vontade de flertar com companheiras em potencial, que parecem muito mais atraentes.

- Você está tento ereções espontâneas pela manhã (ou 'semis') com frequência.

- Você pode orgasmo sem um efeito intenso de chaser.

- A relação sexual com um parceiro é fantástica (Nota: você pode ter um pouco de ejaculação precoce ou atraso na ejaculação precoce desde o início. A prática leva à perfeição.)

- Sua libido muda:

Minha libido desapareceu por 6 meses. No entanto, quando voltou, era uma libido mais saudável. O desejo de ver pornografia e olhar sexualmente para mulher desapareceu completamente.

Compreensivelmente, os homens que reiniciam para reverter a DE induzida por pornografia tendem a usar sua saúde erétil como um barômetro.

Como sei que não tenho apenas uma libido alta?

Desista de pornografia e fantasia pornô e veja como é sua libido algumas semanas depois. Foi surpreendente testemunhar que a maioria dos reboots tem mais facilidade em eliminar a masturbação do que na pornografia. Para muitos homens, a masturbação simplesmente não é tão interessante sem o pornô, e eles ficam surpresos ao descobrir que o pornô, sem muita libido, estava impulsionando sua constante busca por alívio.

Certamente, se você não pode se masturbar sem pornografia na Internet ou ter um pênis parcialmente ereto quando o faz, não está com tesão ou precisa de 'liberação'. Você está sendo movido por desejos. Seu cérebro está procurando uma solução: o alívio de uma dopamina temporária alta.

Como posso me animar com parceiros reais? (DE)

Alguns jovens começaram a pornografia na Internet cedo e se conectaram a telas e dobras tão minuciosamente durante a adolescência que, quando finalmente se conectam com um parceiro real, não respondem sexualmente. Pode levar meses sem pornografia, fantasia pornográfica ou substitutos da pornografia antes que seus cérebros comecem a "procurar" outros estímulos sexuais e a "religar" pessoas reais.

Obviamente, ajuda a dedicar tempo a potenciais parceiros reais e a limitar toda a fantasia sexual a pessoas reais e a cenários sexuais realistas. Esse jovem compartilhou sua estratégia de "religar":

Estou tentando estabelecer um novo caminho. Eu realmente quero que meu cérebro perceba que a única maneira de obter prazer sexual é através de mulheres reais.

Se eu realmente não tenho um encontro sexual com uma mulher de verdade, tenho que ir para a cama frustrado, e isso é tudo. Não me permito inventar cenários sobre mulheres, mas me permito refletir visualmente sobre as mulheres que vi. Agora, se me lembro do sorriso de uma mulher, sei que é alguém que conheci na vida real. Eu tenho ido a bares e conferindo / conversando com mulheres. Espero que não de uma maneira assustadora. Tenho uma boa memória cheia de muitas garotas legais. Então eu chego em casa e vou para a cama e tento dormir.

Reflexões finais

Nada nunca se torna real até que seja experimentado. John Keats

Se você suspeita que seu uso de pornografia possa estar afetando negativamente, faça um experimento simples: desista por um tempo e veja o que você percebe por si mesmo. Não é preciso esperar até que os especialistas cheguem a um consenso. Sair da pornografia não é como se envolver em um procedimento médico não testado ou ingerir um produto farmacêutico arriscado - situações em que a pesquisa definitiva não é apenas possível, mas necessária.

Parar com pornografia na Internet é o equivalente a remover açúcar refinado ou gorduras trans da sua dieta. É simplesmente a eliminação de uma forma de entretenimento que ninguém tinha até recentemente, e todo mundo se dava bem. Como um usuário pornô disse:

Aqui está o esquema:

1. *Emocionante, mas um comportamento ruim a longo prazo é introduzido por dinheiro.*
2. *As pessoas ficam viciadas.*
3. *Pesquisas precisas e com apoio científico levam décadas para começar.*
4. *As pessoas viciadas começam a ser educadas.*
5. *Eles começam a eliminar o comportamento.*

O problema é que todo esse ciclo é muito prejudicial. Os cigarros foram (amplamente) introduzidos no início do século XX e levaram décadas para regular. Agora sabemos que certos tipos de alimentos são prejudiciais. No entanto, com a comida ainda estamos na fase 2-3. Adivinha onde estamos com a pornografia? A pesquisa científica útil não tem nem alguns anos.

Um consenso sobre os riscos da pornografia na Internet em alta velocidade pode demorar décadas, apesar dos esforços de urologistas, como o professor e autor Harry Fisch, da Cornell Medical School, que alerta que o uso excessivo de pornografia pode "dificultar significativamente" o despertar e a permanência da excitação durante o sexo real. [181] A maior parte da sociedade precisará de muito mais tempo para se atualizar.

Um jovem psiquiatra, ele próprio recém-recuperado de disfunção sexual induzida por pornografia, [182] apontou que o fenômeno da pornografia na internet tem apenas 10 ou 15 anos e muito à frente da pesquisa. Ele observa:

A pesquisa médica funciona no ritmo de um caracol. Com sorte, abordaremos isso em 20 ou 30 anos ... quando metade da população masculina estiver incapacitada. As empresas farmacêuticas não podem vender nenhum medicamento se alguém parar de fazer pornografia.

Não precisamos ser tão pessimistas. Mesmo quando eu estava dando os retoques finais neste livro, os dois primeiros estudos cerebrais sobre usuários de pornografia apareceram. Ambos foram excelentes e publicados por revistas altamente respeitadas. Eles se alinharam perfeitamente com os auto-relatórios que acompanho há anos. No entanto, o enorme experimento informal que está ocorrendo nos fóruns on-line (e resumido neste livro) é uma das melhores evidências atualmente disponíveis sobre os efeitos da pornografia - e de abandonar a pornografia.

Há muito mais para aprender. Enquanto isso, liberte seu próprio experimento das agendas de todos os outros. Como escreveu um ex-usuário:

Depois de experimentar a verdade sobre o pornô, você não pode mais ser enganado pela propaganda sobre o pornô, seja de religiosos, liberais ou produtores de pornografia. Todos eles têm suas agendas, mas você tem conhecimento e pode criar sua própria opinião com base no que é melhor para você.

Compreender a ciência da desinformação

Se você está se perguntando por que ainda não há um consenso sobre os efeitos da pornografia na Internet, apesar do aumento dos avisos, pode ser instrutivo o histórico das Guerras do Tabaco. Anos atrás, quase todo mundo fumava, incluindo estrelas de cinema na tela. As pessoas adoravam tragar. Isso acalmou os nervos, ofereceu um zumbido previsível e parecia sofisticado. Como uma atividade tão maravilhosa poderia realmente ser prejudicial? A nicotina era realmente viciante? Quando o alcatrão aparecia nos pulmões dos cadáveres, os fumantes incrédulos preferiam culpar o asfalto.

Os estudos de causalidade não puderam ser realizados, porque teriam implicado a criação de dois grupos aleatórios de pessoas e a solicitação de um para fumar por anos, enquanto o outro se absteve. Definitivamente antiético. Enquanto isso, surgiram outros tipos de evidências de que o tabagismo estava causando problemas de saúde e que as pessoas tinham grandes dificuldades em parar: estudos de correlação, relatos anedóticos de médicos e pacientes, etc. .

Durante esse período, estudos promovidos pela indústria do tabaco não encontraram evidências de danos ou dependência. Previsivelmente, toda vez que novas evidências de danos apareciam, a indústria traçava seus 'estudos' para criar a impressão de que as autoridades estavam em conflito - e que era muito cedo para parar de fumar. Por exemplo, o chefe do Comitê de Pesquisa da Indústria do Tabaco disse: ‘Se a fumaça nos pulmões era uma causa infalível de câncer, todos nós a teríamos. Todos nós já tivemos isso há muito tempo. A causa é muito mais complicada do que isso '. Ele também descartou as conexões estatísticas como não provando "causalidade".

Em última análise, no entanto, a realidade não pode ser negada. Fumar reivindicou mais e mais vítimas. Ao mesmo tempo, a pesquisa sobre dependência tornou-se mais sofisticada e revelou a fisiologia de como a nicotina produz dependência. No final, o feitiço da indústria do tabaco foi quebrado. Hoje em dia, as pessoas ainda fumam, mas o fazem conhecendo os riscos. Os esforços para criar um quadro falso sobre a inofensividade do tabagismo cessaram.

Enquanto isso, muitos danos desnecessários foram feitos. Informações de saúde criticamente importantes, que deveria levar alguns anos para se tornar conhecimento comum, em vez disso levou décadas - enquanto a incerteza fabricada protegia os lucros do tabaco.

A campanha da Big Tobacco para pôr em dúvida a ligação entre tabagismo e doença é agora um estudo de caso clássico em uma ciência chamada agnotologia: o estudo da produção cultural da ignorância. A agnotologia investiga a semeadura deliberada de desinformação pública e dúvida em uma área científica. Como Brian McDougal, autor de Porned Out, colocou,

É difícil imaginar que toda uma geração tenha fumado em cadeia sem ter idéia de como eles são prejudiciais, mas o mesmo está acontecendo hoje com a pornografia online.

O pornô na internet é o novo cigarro? Quase todos os jovens com acesso à Internet veem pornografia e as porcentagens de mulheres espectadoras estão crescendo. Sempre que algo se torna norma, há uma suposição não examinada de que deve ser inofensivo ou "normal", ou seja, que não pode produzir resultados fisiológicos anormais. No entanto, esse não foi o caso do tabagismo.

E, assim como no tabagismo, os estudos de causalidade não podem ser realizados. Seria antiético criar dois grupos de crianças e manter um grupo como 'virgens pornôs' enquanto liberta o outro grupo na pornografia na Internet de hoje

por anos para ver qual porcentagem perde a atração por parceiros reais, não pode parar ou desenvolver pornografia - disfunções sexuais induzidas e gostos extremos de fetiche.

Estudos que acompanham usuários de pornografia e não usuários ao longo dos anos nunca podem ser realizados, especialmente em menores de 18 anos. Até encontrar um grupo que não usa pornografia e outro grupo que relate com precisão seu uso de pornografia seria bastante desafiador. Por outro lado, estudar fumando era fácil. Você fumava ou não, e ficava perfeitamente feliz em dizer que marca de cigarro, quantas por dia e quando começou.

Enquanto isso, estão surgindo outros tipos de evidências de que alguns usuários de pornografia na Internet enfrentam problemas graves. Pesquisadores estão relatando DE sem precedentes em homens jovens, [183] [184] [185] médicos relatam que seus pacientes se recuperam depois de desistirem de pornografia na Internet, [186] e cientistas do cérebro estão vendo mudanças cerebrais preocupantes, mesmo em usuários moderados de pornografia na Internet [187], bem como viciados em pornografia. [188] As instalações de tratamento de dependência estão vendo aumentos na dependência facilitada pela pornografia na Internet. Os advogados estão notando um aumento de divórcios nos quais o uso de pornografia na Internet é um fator. Os jovens estão relatando mudanças surpreendentes nos gostos de pornografia fetichista, que geralmente desaparecem se deixarem de usar.

Na academia, dezenas de estudos de correlação foram realizados sobre os efeitos da pornografia. Muitos revelam associações entre uso de pornografia na Internet e depressão, ansiedade, desconforto social, insatisfação em relacionamentos, gostos de fetiche, etc. Em alguns homens, o uso de pornografia também se correlaciona com comportamento abusivo em relação às mulheres. [189] Correlação não significa causalidade. Mas queremos desconsiderar possíveis efeitos colaterais na busca de uma atividade não essencial como o clímax induzido pela tela?

Ao mesmo tempo, um pequeno grupo vocal de sexólogos continua insistindo que a pornografia na Internet é inofensiva, ou mesmo benéfica, citando seu próprio trabalho. Eles rejeitam os estudos de correlação que contradizem seus pontos de vista e pedem "estudos duplo-cegos" antes de levarem a sério os supostos danos.

Embora isso pareça rigorosamente científico - quem, afinal, poderia ser contra algo como cientificamente respeitável como o "duplo-cego"? - é de fato profundamente tolo. "Duplo-cego" significa que nem o investigador nem o sujeito sabem que uma variável foi alterada. Por exemplo, nenhum dos dois sabe quem está recebendo medicamento ou placebo. "Cego único" significa que o investigador sabe, mas o sujeito não. Deve ser evidente que nenhum desses tipos de estudos é possível no caso de uso de pornografia. O sujeito sempre saberá que parou de usar pornografia. Se você ouvir alguém pedindo "estudos em dupla ocultação" nesse contexto, pode ter certeza de uma coisa: eles não sabem do que estão falando.

Como eu disse, o melhor experimento de causalidade atualmente possível está sendo realizado agora por milhares de pessoas em vários fóruns online. Os usuários de pornografia estão removendo uma única variável que todos eles têm em comum: uso de pornografia. Este "estudo" não é perfeito. Outras variáveis também estão trabalhando em suas vidas. Mas isso seria igualmente verdade em um estudo formal testando os efeitos de, digamos, antidepressivos. Os sujeitos sempre terão dietas diferentes, situações de relacionamento, infância e assim por diante.

Alguns especialistas acreditam que os negadores do vício em pornografia não são diferentes dos xelins da indústria do tabaco. [190] A diferença é que seus motivos frequentemente parecem resultar de uma "positividade sexual" acrítica. Eles também negam as queixas de usuários de pornografia na Internet que sofrem de disfunções 'negativas ao sexo' sem precedentes, como ejaculação atrasada ou incapacidade de orgasmo durante o sexo, disfunção erétil e perda de atração por parceiros reais.

Sou cético em relação à “pesquisa existente limitada que não encontra evidências de danos pelo uso de pornografia na Internet” por vários motivos:

1. Há uma crescente ciência, ou seja, pesquisas de neurocientistas sobre o vício em internet, o uso de pornografia e o próprio sexo, que desvendam o mistério de como o consumo excessivo crônico causa mudanças previsíveis no cérebro.
2. Quando os pesquisadores de dependência da internet investigaram a causa, [191] encontraram uma reversão das alterações e sintomas cerebrais relacionados à dependência depois que os viciados em internet pararam de usar. Isso é consistente com milhares de auto-relatórios em fóruns on-line de recuperação de pornografia na Internet.

3. Novas e sólidas pesquisas que isolam o cérebro dos usuários de pornografia na Internet estão agora publicadas, [192] [193], com mais a caminho. Toda a pesquisa do cérebro sobre vícios na Internet (videogame, jogos de azar, mídias sociais, pornografia) está alinhada com décadas de pesquisa sobre vício em substâncias. Vício é vício e neuroplasticidade é um fato da vida.
4. Por outro lado, muitas pesquisas sobre sexologia que consideram a pornografia inofensiva são, sob inspeção minuciosa, falho. As perguntas limitadas feitas, o peso atribuído a elas e como os resultados são relatados produzem a ilusão de que mais pornografia é igual a maiores benefícios. [194]

Educação - mas que tipo?

O que aconteceu quando os pesquisadores recentemente fizeram perguntas com base na realidade dos adolescentes, e não nas teorias dos pesquisadores? Os dados estão alinhados com as anedotas deste livro.

Um novo estudo sobre sexo anal entre homens e mulheres com idades entre 16 e 18 anos, [195] analisou uma grande amostra qualitativa de três locais diversos na Inglaterra. Os pesquisadores disseram: "Poucos homens ou mulheres relataram achar o sexo anal prazeroso e ambos esperavam que o sexo anal fosse doloroso para as mulheres".

Por que os casais praticavam sexo anal se nenhuma das partes achava agradável? ‘As principais razões apontadas para os jovens que fazem sexo anal foram que os homens queriam copiar o que viram na pornografia e que “é mais apertado”. E "As pessoas devem gostar se quiserem" (feitas ao lado da expectativa aparentemente contraditória de que será doloroso para as mulheres).

Parece um exemplo perfeito de treinamento cerebral de adolescentes; 'Assim que se faz; é isso que devo fazer. Também no trabalho está o desejo de se gabar de seus colegas sobre a possibilidade de duplicar os atos vistos na pornografia.

No entanto, conforme a hipótese do estudo de Max Planck, [196] os usuários de pornografia de hoje também podem estar procurando práticas sexuais mais "ousadas" e estímulos mais intensos ("mais apertados") devido à sensibilidade reduzida ao prazer. No último evento, os adolescentes precisam de mais do que "discussões sobre prazer, dor, consentimento e coerção"

(recomendado pelos pesquisadores do sexo anal). Eles precisam aprender como a superestimulação crônica pode alterar seus cérebros e gostos.

Os adolescentes já estão descobrindo que a pornografia está causando efeitos indesejados em suas vidas. Uma pesquisa de junho de 2014 de jovens de 18 anos de todo o Reino Unido [197] encontrou o seguinte:

- A pornografia pode ser viciante: Concordo: 67% Discordo: 8%

- A pornografia pode ter um impacto prejudicial na visão dos jovens sobre sexo ou relacionamentos: Concordo: 70% Discordo: 9%

- A pornografia levou a pressão sobre meninas ou mulheres jovens para agir de uma certa maneira: Concordo: 66% Discordo: 10%

- A pornografia leva a atitudes irreais em relação ao sexo: Concordo: 72% Discordo: 7%

- Não há nada errado em assistir pornografia: Concordo: 47% Discordo: 19%

É possível que os adolescentes que cresceram com streaming de pornografia e depois assistissem aos efeitos dos smartphones sobre si mesmos e seus colegas saibam mais sobre o impacto da pornografia na Internet do que aqueles que estão tentando educá-los? Apenas 19% dos adolescentes viram algo errado em assistir pornografia, mas mais de dois terços perceberam os efeitos nocivos da pornografia. Esses resultados sugerem que muitos jovens não se enquadram no quadro aceito para debates sobre pornografia. Eles não acham errado assistir pornografia. Ou seja, eles (presumivelmente) não o rejeitam por motivos puritanos ou por vergonha "sexualmente negativa".

No entanto, muitos dos que não fazem objeção à pornografia, como tal, podem ver que ela causa sérios problemas. Parece inútil tentar manter os adolescentes afastados de material explícito por completo e irresponsável de não informá-los adequadamente sobre seu potencial de causar danos. Este é um tema deste livro: precisamos ouvir os usuários de hoje e seus pares, porque o fenômeno está se movendo muito rápido.

Então, o que fazemos para preparar (potenciais) usuários de pornografia para que, como fumantes, eles possam fazer escolhas informadas? Talvez você tenha ouvido falar que a educação é a solução. Eu concordo, mas essa educação

precisa informar todas as idades dos sintomas que os usuários de pornografia na Internet estão relatando, bem como ensinar às pessoas como o cérebro aprende, como o consumo excessivo crônico pode alterá-lo para pior e o que é necessário para reverter o cérebro indesejado mudanças (condicionamento sexual, dependência).

Além disso, todos podem se beneficiar do conhecimento de como o mecanismo de apetite primitivo do cérebro, o circuito de recompensa, tem prioridades definidas pela evolução: promover a sobrevivência e o sucesso genético. Ele vota "Sim!" Para obter mais calorias ou mais oportunidades de "fertilização", independentemente das possíveis consequências.

As pessoas também precisam saber que o equilíbrio dos circuitos de recompensa é indispensável para o bem-estar emocional, físico e mental ao longo da vida, devido ao seu poder de moldar nossas percepções e escolhas sem nossa consciência. E ser informado dos métodos que ajudam os seres humanos a buscar equilíbrio no circuito de recompensa: exercícios e outros estressores benéficos, tempo na natureza, companhia, relacionamentos saudáveis, meditação e assim por diante.

Quando começamos a pensar claramente sobre a neuroplasticidade, somos inevitavelmente atraídos para a questão do que queremos da vida - o que consideramos uma boa vida. Cada um de nós deve responder isso por si mesmo. Mas somos mais capazes de fazê-lo quando entendemos as ameaças que algumas substâncias e comportamentos representam para nossa capacidade de viver a vida que queremos. A autodeterminação exige que nos entendamos da melhor maneira possível.

Quando lidamos com jovens, temos uma responsabilidade ainda maior de entender os riscos que o material sexual explícito pode representar. Os adolescentes não podem decidir por si mesmos o que constitui a boa vida e há motivos para pensar que a interrupção de seus circuitos de recompensa pode custar mais caro do que nos adultos. Então, eu também gostaria de ver uma educação generalizada sobre as vulnerabilidades únicas do cérebro adolescente em relação ao condicionamento e dependência sexual.

Em vez disso, às vezes você ouve que as escolas só precisam ensinar às crianças como distinguir 'bom pornô' de 'ruim'. Por exemplo, em 2013, o Daily Mail proclamou: "os professores devem dar aulas de pornografia e dizer aos

alunos" não é tudo ruim "", dizem os especialistas ". A alegação é que tudo o que precisamos saber para desfrutar de ambos é a diferença entre fantasia e realidade.

Infelizmente, não há um pingo de evidência científica para apoiar a idéia de que apontar as crianças para 'boa pornografia' evitará problemas ou os preparará para o ambiente hipestimulante de hoje. Esse pensamento, na verdade, contraria dezenas de estudos sobre ciências do cérebro que dependem da Internet, que sugerem que a própria Internet - isto é, a entrega sob demanda de estímulos atraentes e intermináveis - é o principal perigo. Os usuários de pornografia podem manter sua dopamina em níveis artificialmente altos por horas simplesmente clicando. Mesmo que limitem suas excursões a 'boa pornografia', ainda correm o risco de condicionar sua resposta sexual a telas, voyeurismo, isolamento e a capacidade de clicar para obter mais estímulos à vontade. Dois usuários pornô comentam:

"Vídeos e pornografia não fazem isso por mim. O olhar falso de pornografia e atrizes pornô me excita. Eu apenas uso fotos de mulheres atléticas. Mas estou procurando a garota ou a imagem certa que me tira do sério, então eu vejo centenas por sessão. Minha namorada atual realmente se encaixa no que eu faria para masturbar. Enquanto estou muito atraído por ela, percebo ereções fracas. Acredito que meu cérebro reconectou-se ao aspecto de "pesquisa", bem como à variedade e ao conforto de não ter que agradar ninguém além de mim."

"Tentei curar meus problemas de pornografia alterando os tipos de pornografia que assisti. Evitei todo o pornô profissional, aderindo a coisas caseiras, que pelo menos têm 'garotas de verdade'. É claro que metade dessas coisas é falsa e envolve estrelas pornô de qualquer maneira. E ainda passei horas encontrando o clipe "perfeito" para terminar, enquanto isso fornecia ao meu cérebro hits intermináveis."

Assistir a 'boa pornografia' não irá erradicar esses riscos. Para usuários cujos cérebros facilmente desequilibram em resposta à superestimulação, não há pornografia "boa", com a possível exceção de uma revista antiquada. Para eles, a interminável novidade erótica da internet compreende um estímulo sobrenormal.

Por uma questão de ciência, é inútil uma tentativa de classificar pornografia boa de ruim. O circuito de recompensa do cérebro, que estimula a excitação sexual, não tem definição de 'pornografia'. Ele apenas envia um sinal de 'vá buscar!' Em resposta a qualquer liberação de dopamina suficiente.

Também deve ser evidente que o ensino de "sexo realista" não impede que os adolescentes acessem conteúdo extremo quando deixados (literalmente)

em seus próprios dispositivos. Os cérebros adolescentes evoluíram com uma propensão para o estranho e maravilhoso; eles são poderosamente atraídos pela novidade e pela surpresa. Uma política tão ingênua seria como entregar a um adolescente uma edição antiga da Playboy e dizer a ele que o único conteúdo adequado está nas páginas 5 a 18. Como adolescente, em quais páginas você deveria ter voltado primeiro?

Aliás, a proposta de boa pornografia e pornografia ruim pode surgir de intenções menos que nobres. Estabelece as bases para um debate sem fim sobre valores. É um convite para os mais vocalistas fazerem lobby pela adequação de seus tipos preferidos de pornografia, ao mesmo tempo em que afirmam que os críticos estão tentando impor seus padrões morais arbitrários. O que qualquer grupo acha ruim, outro argumentará ser vital.

No entanto, francamente, o tipo de conteúdo e a orientação do visualizador podem ser de pouca importância em comparação com a entrega de hoje. Desde o advento da transmissão de clipes de vídeos pornográficos, a escalada, transformando os gostos sexuais, uma série de disfunções sexuais e perda de atração por parceiros reais parecem estar afetando uma porcentagem de todos os grupos: gays, heterossexuais e intermediários. É a maneira como os usuários podem manter uma dopamina prolongada, com conteúdo interminável, que parece criar o problema.

Os debates sobre pornografia boa e ruim estão além do domínio da ciência e nunca podem ser resolvidos. Enquanto isso, eles distraem todos da crescente evidência científica e ainda precisam de pesquisas sobre os efeitos reais da pornografia na internet sobre os usuários. Vamos desviar o debate das distrações não científicas e voltar aos efeitos sobre os usuários de pornografia e à ciência difícil que ajuda a explicar o que eles estão passando. No processo, todos podemos aprender muito sobre a sexualidade humana.

No final, esse foco também servirá aos usuários de pornografia. Como os fumantes, eles poderão fazer escolhas informadas sobre o uso da pornografia, com pleno conhecimento de seus riscos para cérebros plásticos como o nosso.

Leitura adicional e referencias

Burnham, Terry and Phelan, Jay, Mean Genes: From Sex to Money to Food Taming Our Primal Instincts, New York: Basic Books, 2000. Funny, informative book about how the reward circuitry of the brain drives us to do things that are not always in our best interests.

Chamberlain, Mark, PhD and Geoff Steurer MS, LMFT, Love You, Hate the Porn: Healing a Relationship Damaged by Virtual Infidelity, Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011. Practical guide for married couples where one partner was deeply upset by the other partner's porn use.

Church, Noah B.E., Wack: Addicted to Internet Porn, Portland: Bvrning Qvestions, LLC, 2014. Brilliant, readable, personal account of a 24-year old who recovered from porn-related sexual dysfunction.

Doidge, Norman, MD, The Brain That Changes Itself, New York: Viking, 2007. Fascinating book about brain plasticity, with a chapter on sex and porn.

Fisch, Harry, MD, The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014. Standardissue self-help book for couples with porn-related problems.

Hall, Paula, Understanding and Treating Sex Addiction: A Comprehensive Guide For People Who Struggle With Sex Addiction And Those Who Want To Help Them, East Sussex: Routledge, 2013. Practical guide for therapists and porn-afflicted alike by UK therapist.

McDougal, Brian, Porned Out: Erectile Dysfunction, Depression, And 7 More (Selfish) Reasons To Quit Porn, Kindle ebook, 2012. Brief, useful book by recovered porn user.

Maltz, Wendy, LCSW , DST and Larry Maltz, The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography, New York: Harper, 2010. Practical guide for therapists and porn-afflicted alike by US therapists.

Robinson, Marnia, Cupid's Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships, Berkeley: North Atlantic Books, 2011. Discusses the effects of sex on the brain and relationships, with a chapter on porn.

[1] See Lucia O’Sullivan et al, “Prevalence and Characteristics of Sexual Functioning among Sexually Experienced Middle to Late Adolescents”, Journal of Sexual Medicine 2014; 11:630-641

[2] Note number of "Fapstronauts" on Reddit and post by Chinese visitor about similar site, "Chinese way of nofap," http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[3] "LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men," 16x9 (TV), March 31, 2014, http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men.

[4] Harry Fisch, MD, The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups Fisch, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014.

[5] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[6] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[7] H. Mouras, et al., " Activation of mirror-neuron system by erotic video clips predicts degree of induced erection: an fMRI study," Neuroimage. 42(3) (2008): 1142-50, doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.05.051.

[8] M. Brand, et al. "Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively," Cyberpsychol Behav Soc Netw 14/6 (2011): 371-377, doi: 10.1089/cyber.2010.0222.

[9] Sherry Pagoto, PhD, "What Do Porn and Snickers Have in Common?" Psychology Today blogs, August 7, 2012, http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-and-snickers-have-in-common.

[10] Links to Chinese forums: http://www.jiese.org/bbs/index.php and http://tieba.baidu.com. Also see this forum post, "Chinese way of nofap" June 22, 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[11] G. Rodríguez-Manzo, I.L. Guadarrama-Bazante, A. Morales-Calderón, "Recovery from sexual exhaustion-induced copulatory inhibition and drug hypersensitivity follow a same time course: two expressions of a same process?" Behav Brain Res 217/2 (2011): 253260, doi: 10.1016/j.bbr.2010.09.014.

[12] John J. Medina, PhD, "Of Stress and Alcoholism, Of Mice and Men," Psychiatric Times, July, 2008, 18-19.

[13] http://www.reddit.com/r/NoFap; http://www.rebootnation.org; http://www.reddit.com/r/pornfree; http://www.yourbrainrebalanced.com; http://www.nofap.org.

[14] NoFap Survey, www.reddit.com/r/NoFap, March, 2014, https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

[15] Nathaniel M. Lambert, et al., "A Love That Doesn't Last: Pornography Consumption and Weakened Commitment to One's Romantic Partner," Journal of Social and Clinical Psychology 31/4 (2012): 410-438.

[16] Michael E. Levin, Jason Lillis, Steven C. Hayes, "When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance," Sexual Addiction & Compulsivity 19/3 (2012): 168-180, doi: 10.1080/10720162.2012.657150.

[17] E.M. Morgan, "Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction," J Sex Res 48/6 (2011): 520-530, doi: 10.1080/00224499.2010.543960.

[18] J.B. Weaver 3rd, et. al., " Mental- and physical-health indicators and sexually explicit media use behavior by adults," J Sex Med. 8/3 (2011): 764-72, doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02030.x.

[19] Andreas G. Philaretou, Ahmed Y. Mahfouz, Katherine R. Allen, "Use of internet pornography and men's well-being," Men's Studies Press 4/2 (2005): 149-169, doi 10.3149/jmh.0402.149.

[20] Kat Daine, et al., "The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People," PLoS One, October 30, 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0077555.

[21] Lucia F. O'Sullivan, et al., "Prevalence and Characteristics of Sexual Functioning among Sexually Experienced Middle to Late Adolescents," J Sex Med 11/3 (2014): 630-641, doi: 10.1111/jsm.12419.

[22] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[23] Gregory Z Tau and Bradley S Peterson, "Normal Development of Brain Circuits," Neuropsychopharmacology 35/1 (2010): 147–168, doi: 10.1038/npp.2009.115.

[24] Sharlene A, Wolchik et al., "The effect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men," Journal of Abnormal Psychology 89/4 (1980): 595-598.

[25] "Why a hungry man loves a curvy woman," IOL Lifestyle, June 6, 2014, http://www.iol.co.za/lifestyle/style/beauty/why-ahungry-man-loves-a-curvy-woman-1.1699654.

[26] Mirte Brom, Stephanie Both, Ellen Laan, Walter Everaerd and Philip Spinhoven, "The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies," Neuroscience and Biobehavioral Reviews 11 (2013), DOI: 10.1016/j.neubiorev.2013.10.014.

[27] Karolina Müller, et al., "Changes in Sexual Arousal as Measured by Penile Plethysmography in Men with Pedophilic Sexual Interest," J Sex Med 11 (2014): 1221-1229, doi: 10.1111/jsm.12488.

[28] Yuri Tomikawa, "No Sex, Please, We're Young Japanese Men," The Wall Street Journal, January 13, 2011.

[29] Henry Samuel, "French women 'are the sexual predators now'," The Telegraph, March 7, 2008.

[30] Yan Liu et al., "Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species," PNAS, 107/3 (2009): 1217–1222, doi: 10.1073/pnas.0911998107.

[31] Jennifer Viegas, "Flirty strangers sway how men see partners," Discovery News/ABC Science, March 26, 2007, http://www.abc.net.au/science/articles/2007/03/26/1881621.htm.

[32] Dolf Zillmann and Jennings Bryant, "Pornography's Impact on Sexual Satisfaction," Journal of Applied Social Psychology 18/5 (1988): 438–453, doi: 10.1111/j.1559-1816.1988.tb00027.x.

[33] Stephanie S. Luster, " Emerging Adult Sexual Attitudes and Behaviors: Does Shyness Matter?" Emerging Adulthood 1/3 (2013): 185-195, doi: 10.1177/2167696813475611.

[34] Vincent Cyrus Yoder ; Thomas B. Virden III ; Kiran Amin, " Internet Pornography and Loneliness: An Association?" Sexual Addiction & Compulsivity, 12/1 (2005): 19-44.

[35] Matthias Brand, Kimberly S. Young and Christian Laier, " Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings," Frontiers in Human Neuroscience 8/375 (2014), doi: 10.3389/fnhum.2014.00375.

[36] E. Dalbudak and C. Evren, "The relationship of Internet addiction severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms in Turkish University students; impact of personality traits, depression and anxiety," Compr Psychiatry, 55/3 (2014): 497-503, doi: 10.1016/j.comppsych.2013.11.018.

[37] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[38] Andrew Myers, "Researchers both induce, relieve depression symptoms in mice by stimulating single brain region with light," Stanford School of Medicine, December 12, 2012, http://med.stanford.edu/ism/2012/december/deisseroth.html.

[39] M. Walter et al., "Distinguishing specific sexual and general emotional effects in fMRI-subcortical and cortical arousal during erotic picture viewing," Neuroimage 40/4 (2008): 1482-1494. doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.01.040.

[40] J.G. Pfaus, "Dopamine: helping males copulate for at least 200 million years: theoretical comment on Kleitz-Nelson et al," Behav Neurosci 124/6 (2010): 877-880; discussion 881-3, doi: 10.1037/a0021823.

[41] F. Giuliano, J. Allard, "Dopamine and male sexual function," Eur Urol 40/6 (2001): 601-608 [42] R.A. Wise, "Dual roles of dopamine in food and drug seeking: the drive-reward paradox," Biol Psychiatry 73/9 (2013): 819826, doi: 10.1016/j.biopsych.2012.09.001. [43] James G. Pfaus and Lisa A. Scepkowski, "The Biologic Basis for Libido," Current Sexual Health Reports 2/2 (2005): 95100, 10.1007/s11930-005-0010-2.

[44] Kimberly A. Young, Kyle L. Gobrogge, Yan Liu, and Zuoxin Wang, "The neurobiology of pair bonding: insights from a socially monogamous rodent," Front Neuroendocrinol 32/1 (2011): 53–69, doi: 10.1016/j.yfrne.2010.07.006.

[45] J.R. Parkitna, et al., "Novelty-seeking behaviors and the escalation of alcohol drinking after abstinence in mice are controlled by metabotropic glutamate receptor 5 on neurons expressing dopamine d1 receptors," Biol Psychiatry 73/3 (2013): 263-270, doi: 10.1016/j.biopsych.2012.07.019. [46] Natalie Angier, "A Molecule of Motivation, Dopamine Excels at Its Task," The New York Times, October 26, 2009, http://www.nytimes.com/2009/10/27/science/27angier.html.

[47] Cathleen Genova, "Learning addiction: Dopamine reinforces drug-associated memories," research press release, September 9, 2009, http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-09/cp-lad090309.php.

[48] John D. Salamone and Mercè Correa, "The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine," Neuron 76/3 (2012): 470–485, http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.021.

[49] Robert Sapolsky, "Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure," FORA TV, February 1, 2012, http://www.dailymotion.com/video/xh6ceu_dopamine-jackpot-sapolsky-on-the-science-of-pleasure_news.

[50] Bridget M. Kuehn, "Willingness to Work Hard Linked to Dopamine Response in Brain Regions," News@JAMA, May 2, 2012, http://newsatjama.jama.com/2012/05/02/willingness-to-work-hard-linked-to-dopamine-response-in-brain-regions; and Lisa Franchi, "Dopamine Keeps the Brain Motivated to Pursue a Distant Goal," NaturalTherapyForAll.com, August 07, 2013, http://blog.naturaltherapyforall.com/2013/08/07/dopamine-keeps-the-brain-motivated-to-pursue-a-distant-goal.

[51] Kent C Berridge, Terry E. Robinson, J. Wayne Aldridge, "Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning," Curr Opin Pharmacol 9/1 (2009): 65–73, doi: 10.1016/j.coph.2008.12.014.

[52] Susan Weinschenk, "100 Things You Should Know About People: #8 — Dopamine Makes You Addicted To Seeking Information," Brain Lady Blog, November 7, 2009, http://www.blog.theteamw.com/2009/11/07/100-things-you-should-know-aboutpeople-8-dopamine-makes-us-addicted-to-seeking-information.

[53] Terry E Robinson and Kent C Berridge, "The incentive sensitization theory of addiction: some current issues," Phil. Trans. R. Soc. B 363 (2008): 3137–3146, doi:10.1098/rstb.2008.0093.

[54] Cell Press, "Pure Novelty Spurs The Brain." ScienceDaily, 27 August 2006, www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm.

[55] E. Koukounas and B. Over, "Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal," Behav Res Ther, 38/6 (2000): 573-584

[56] I. Meuwissen and R. Over, "Habituation and dishabituation of female sexual arousal," Behaviour Research and Therapy 28/3 (1990): 217-226, doi: 10.1016/0005-7967(90)90004-3.

[57] Max Miller, "Big Think Interview With Adam Kepecs," BigThink.com, August 20, 2010, http://bigthink.com/videos/big-thinkinterview-with-adam-kepecs.

[58] David H. Barlow, David K. Sakheim, J. Gayle Beck, "Anxiety increases sexual arousal," Journal of Abnormal Psychology 92/1 (1983): 49-54.

[59] Bianca C. Wittmann, Nico Bunzeck, Raymond J. Dolan, and Emrah Düzel, "Anticipation of novelty recruits reward system and hippocampus while promoting recollection," Neuroimage 38/1-9 (2007): 194–202, doi: 10.1016/j.neuroimage.2007.06.038.

[60] Stuart McMillen, "Supernormal Stimuli," www.highexistence.com, December, 2011, http://www.highexistence.com/supernatural-stimuli-comic.

[61] "How Technology is Like Bug Sex," www.nirandfar.com, http://www.nirandfar.com/2013/01/how-technology-is-like-bugsex.html.

[62] Robert O. Deaner, Amit V. Khera, and Michael L. Platt, "Monkeys Pay Per View: Adaptive Valuation of Social Images by Rhesus Macaques," Current Biology 15 (2005): 543–548, doi 10.1016/j.cub.2005.01.044.

[63] R.M. Krebs, D. Heipertz, H. Schuetze, E. Duzel, "Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI," Neuroimage 58/2 (2011): 64755, doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.038.

[64] J. Spicer, et al., "Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward," Neuroimage 34/1 (2007): 455461.

[65] "Robot Handjobs Are The Future, And The Future Is Coming," HuffPost Live, November 13, 2013, http://live.huffingtonpost.com/r/archive/segment/robot-handjobs-are-the-future-and-the-future-is-coming/5283e961fe34444eb70002bd.

[66] Robert Weiss, "Techy-Sexy: Digital Exploration of the Erotic Frontier," Psychology Today blogs, November 18, 2013, http://www.psychologytoday.com/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201311/techy-sexy-digital-exploration-the-erotic-frontier.

[67] "The FriXion Revolution," YouTube, November 18, 2013, https://www.youtube.com/watch?v=haBM4GFu9Bs.
[68] P.J. Kenny, G. Voren and P.M. Johnson, " Dopamine D2 receptors and striatopallidal transmission in addiction and obesity," Curr Opin Neurobiol, 23/4 (2013): 535-538, doi: 10.1016/j.conb.2013.04.012. This has been confirmed by German researchers Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[69] "Porn vs Reality - TheSite.org," YouTube, May 28, 2012, https://www.youtube.com/watch?v=L9BPbe9_Jsw.

[70] James G. Pfaus, et al., Who, What, Where, When (and Maybe Even Why)? How the Experience of Sexual Reward Connects Sexual Desire, Preference, and Performance," Arch Sex Behav 41 (2012): 31–62, doi 10.1007/s10508-012-9935-5.

[71] T. Tydén and C. Rogala, "Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography," Int J STD AIDS 15/9 (2004): 590-593.

[72] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): doi: 10.1371/journal.pone.0102419.

[73] Karla S. Frohmader et al., "Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats," Neuroscience 166/3 (2010): 771–784, doi: 10.1016/j.neuroscience.2009.12.070.

[74] K.K. Pitchers, et al., "Endogenous opioid-induced neuroplasticity of dopaminergic neurons in the ventral tegmental area influences natural and opiate reward," J Neurosci 34/26 (2014): 8825-8836, doi: 10.1523/JNEUROSCI.0133-14.2014.

[75] Kyle K. Pitchers, et al., "Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator," J Neurosci 33/8 (2013): 3434–3442, doi: 10.1523/JNEUROSCI.4881-12.2013.

[76] Christopher M. Olsen, "Natural Rewards, Neuroplasticity, and Non-Drug Addictions," Neuropharmacology 61/7 (2011): 1109–1122, doi: 10.1016/j.neuropharm.2011.03.010.

[77] Bonnie K. Lee and Madison Moore, "Shame and Sex Addiction: Through A Cinematic Lens," J Addict Behav Ther Rehabil 3/1 (2014), http://dx.doi.org/10.4172/2324-9005.1000116.

[78] Paul M. Johnson and Paul J. Kenny, " Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors," Nat Neurosci, 13/5 (2010): 645-641, doi: 10.1038/nn.2519.

[79] Maia Szalavitz, "Can Food Really Be Addictive? Yes, Says National Drug Expert," Time, April 05, 2012, http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse.

[80] Mark Hyman, MD, "Food Addiction: Could It Explain Why 70 Percent of Americans Are Fat?," HuffPost Healthy Living, October 16, 2010, http://www.huffingtonpost.com/dr-mark-hyman/food-addiction-could-it-e_b_764863.html.

[81] K. Blum, Y. Liu, R. Shriner, M.S. Gold, "Reward circuitry dopaminergic activation regulates food and drug craving behavior," Curr Pharm Des17/12 (2011): 1158-1167.

[82] Sarah Klein, "Fatty foods may cause cocaine-like addiction," CNN Health, March 30, 2010, http://www.cnn.com/2010/HEALTH/03/28/fatty.foods.brain. [83] Magalie Lenoir, Fuschia Serre, Lauriane Cantin, Serge H. Ahmed, "Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward," PLoS One, August 01, 2007, doi: 10.1371/journal.pone.0000698.

[84] "Prevalence of Overweight and Obesity," Centers for Disease Control and Prevention, National Health and Nutrition Examination Survey, 2009-2010, http://win.niddk.nih.gov/statistics/#b.

[85] Deirdre Barrett, "Supernormal Stimuli," HuffPost Books, June 16, 2010, http://www.huffingtonpost.com/deirdrebarrett/supernormal-stimuli_b_613466.html. [86] Eric J. Nestler, "DeltaFosB: a Molecular Switch for Reward," Journal of Drug and Alcohol Research, 2 (2013), doi:10.4303/jdar/235651.

[87] "Internet & Video Game Addiction Brain Studies," www.yourbrainonporn.com, http://yourbrainonporn.com/list-internetvideo-game-brain-studies.

[88] G.J. Meerkerk, R.J. Van Den Eijnden, H. E. Garretsen, "Predicting compulsive Internet use: it's all about sex!" Cyberpsychol Behav 9/1 (2006): 95-103.

[89] Eric J. Nestler, "DeltaFosB: a Molecular Switch for Reward," Journal of Drug and Alcohol Research 2 (2013), doi:10.4303/jdar/235651.

[90] Michela Romano, Lisa A. Osborne, Roberto Truzoli, and Phil Reed, "Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts," PLoS One 8/2 (2013) doi: 10.1371/journal.pone.0055162.

[91] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[92] T.M. Zhu, et al, "Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event-related potentials P300 and mismatch negativity in patients with internet addiction," Chin L Integr Med 18/2 (2012), doi: 10.1007/s11655-0120990-5.

[93] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): doi: 10.1371/journal.pone.0102419.

[94] "Love is the drug, scientists find." The Telegraph, July 11, 2014, http://www.telegraph.co.uk/science/sciencenews/10962885/Love-is-the-drug-scientists-find.html. [95] Tara Berman, MD, " Sexual Addiction May Be Real After All," ABC News, July 11, 2014, http://abcnews.go.com/blogs/health/2014/07/11/sexual-addiction-may-be-real-after-all.

[96] C. Laier, J. Pekal and M. Brand, "Cybersex addiction in heterosexual female users of Internet pornography can be explained by gratification hypothesis" CyberPsychology, Behavior and Social Networking, CyberPsychology, Behavior and Social Networking 17/8 (2014): 505-511, doi: 10.1089/cyber.2013.0396.

[97] Donald L. Hilton, Jr., MD, "Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity," Socioaffective Neuroscience & Psychology 3 (2013), http://dx.doi.org/10.3402/snp.v3i0.20767. [98] Eric J. Nestler, "Is there a common molecular pathway for addiction?" Nature Neuroscience 6/11 (2005): 1445-1449, doi:10.1038/nn1578.

[99] N.D. Volkow, "Addiction: decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's control circuit," Bioessays 32/9 (2010): 748-755, doi: 10.1002/bies.201000042.

[100] "Public Policy Statement: Definition of Addiction," American Association of Addiction Medicine, April 12, 2011, http://www.asam.org/docs/publicy-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf.

[101] Thomas Insel, MD, "Transforming Diagnosis," National Institute of Mental Health, Director's Blog, April 29, 2013, http://www.nimh.nih.gov/about/director/2013/transforming-diagnosis.shtml.

[102] Mark Moran, "Gambling Disorder to Be Included in Addictions Chapter," Psychiatric News, April 19, 2013, doi: 10.1176/appi.pn.2013.4b14.

[103] Haifeng Hou, et al., "Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with Internet Addiction Disorder," Journal of Biomedicine and Biotechnology (2012), Article ID 854524, 5 pages, doi:10.1155/2012/854524.

[104] S.H. Kim et al., "Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction," Neuroreport 22/8 (2011): 407411, doi: 10.1097/WNR.0b013e328346e16e.

[105] Jim Rosack, "Volkow May Have Uncovered Answer to Addiction Riddle," Psychiatric News, June 4, 2004, http://psychnews.psychiatryonline.org/newsarticle.aspx?articleid=107597.

[106] G. Dong, J. Huang, A. Du, "Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: an fMRI study during a guessing task," J Psychiatr Res 45/11 (2011): 1525-1529. doi: 0.1016/j.jpsychires.2011.06.017. [107] Adam Withnall, "Pornography addiction leads to same brain activity as alcoholism or drug abuse, study shows," The Independent, September 22, 2013, http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/pornography-addiction-leadsto-same-brain-activity-as-alcoholism-or-drug-abuse-study-shows-8832708.html. [108] Kai Yuan, et al., "Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder," PLoS One, June 03, 2011, doi: 10.1371/journal.pone.0020708.

[109] Y. Zhou, et al., "Grey matter abnormalities in Internet addiction: a voxel-based morphometry study," Eur J Radiol 9/1 (2011): 92-95. doi: 10.1016/j.ejrad.2009.10.025.

[110] Fuchun Lin, et al., "Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study," PLoS One, January 11, 2012, doi: 10.1371/journal.pone.0030253.

[111] G. Dong, H. Zhou, X. Zhao, "Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: electrophysiological evidence from a Go/NoGo study," Neurosci Lett 485/2 (2010): 138-142, doi: 10.1016/j.neulet.2010.09.002.

[112] G. Dong, H. Zhou, X Zhao, "Male Internet addicts show impaired executive control ability: evidence from a color-word Stroop task," Neurosci Lett 499/2 (2011): 114-118, doi: 10.1016/j.neulet.2011.05.047.

[113] Matthias Brand, Kimberly S. Young and Christian Laier, " Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings," Frontiers in Human Neuroscience 8/375 (2014), doi: 10.3389/fnhum.2014.00375.

[114] Leigh MacMillan, "Reward-stress link points to new addiction targets," Reporter, January 9, 2009, http://www.mc.vanderbilt.edu/reporter/index.html?ID=6916.

[115] Philip J. Hilts, "Is Nicotine Addictive? It Depends on Whose Criteria You Use. Experts say the definition of addiction is evolving," New York Times, Aug. 2, 1994, http://www.drugsense.org/tfy/addictvn.htm.

[116] Michela Romano, Lisa A. Osborne, Roberto Truzoli, Phil Reed, "Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts," PLoS One 8/2 (2013), doi: 10.1371/journal.pone.0055162.

[117] "Web addicts' withdrawal symptoms similar to drug users," BBC News Wales, June 19, 2013, http://www.bbc.com/news/ukwales-22966536.

[118] G.F. Koob, M. Le Moal, "Addiction and the brain antireward system," Annu Rev Psychol 59 (2008): 29-53.

[119] David Belin and Aude Rauscent, "DeltaFosB: A Molecular Gate to Motivational Processes within the Nucleus Accumbens?" The Journal of Neuroscience 26/46 (2006): 11809–11810.

[120] A.M. Christiansen, A.D. Dekloet, Y.M. Ulrich-Lai, J.P. Herman, "'Snacking' causes long term attenuation of HPA axis stress responses and enhancement of brain FosB/deltaFosB expression in rats," Physiol Behav 103/1 (2011): 111-6, doi: 10.1016/j.physbeh.2011.01.015.

[121] V.L. Hedges, S. Chakravarty, E.J. Nestler, and R.L. Meisel, " DeltaFosB overexpression in the nucleus accumbens enhances sexual reward in female Syrian hamsters," Genes Brain Behav, 8/4 (2009): 442-449, doi: 10.1111/j.1601-183X.2009.00491.x.

[122] Jennifer Riemersma and Michael Stysma, "A New Generation of Sexual Addiction," Sexual Addiction & Compulsivity 20/4 (2013): 306-322, doi: 10.1080/10720162.2013.843067.

[123] J.P. Doucet, et al., "Chronic alterations in dopaminergic neurotransmission produce a persistent elevation of deltaFosB-like protein(s) in both the rodent and primate striatum," Eur J Neurosci 8/2 (1996): 365-381.

[124] Eric J. Nestler, Michel Barrot, and David W . Self, "DeltaFosB: A sustained molecular switch for addiction," PNAS 98/2 (2001): 11042–11046, doi: 10.1073/pnas.191352698.

[125] Deanna L. Wallace, et al., "The Influence of DeltaFosB in the Nucleus Accumbens on Natural Reward-Related Behavior," The Journal of Neuroscience 28/41 (2008): 10272-10277, doi: 10.1523/JNEUROSCI.1531-08.2008.

[126] Kyle K. Pitchers, et al., "DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward," Genes Brain Behav 9/7 (2010): 831-840, doi: 10.1111/j.1601-183X.2010.00621.x.

[127] Deanna L. Wallace, et al., "The Influence of ?FosB in the Nucleus Accumbens on Natural Reward-Related Behavior," The Journal of Neuroscience 28/41 (2008): 10272-10277; doi: 10.1523/JNEUROSCI.1531-08.2008.

[128] S.L. Teegarden, E. J. Nestler, T.L. Bale, "DeltaFosB-mediated alterations in dopamine signaling are normalized by a palatable high-fat diet," Biol Psychiatry 64/11 (2008): 941-950, doi: 10.1016/j.biopsych.2008.06.007.

[129] Martin Werme et al., "DeltaFosB Regulates Wheel Running," The Journal of Neuroscience 22/18 (2002): 8133-8138.

[130] Eric J. Nestler, "Transcriptional mechanisms of addiction: role of ΔFosB," Phil. Trans. R. Soc. B 363/1507 (2008): 32453255, doi: 10.1098/rstb.2008.0067.

[131] Jaehoon Jeong, et al., "Cdk5 Phosphorylates Dopamine D2 Receptor and Attenuates Downstream Signaling," PLOS One (2013), DOI: 10.1371/journal.pone.0084482.

[132] Y. Goto, S. Otani, A.A. Grace, "The Yin and Yang of dopamine release: a new perspective," Neuropharmacology 53/5 (2007): 583-587.

[133] Hannah Hames and Sean O'Shea, "Porn causing erectile dysfunction in young men," Global News, March 30, 2014, http://globalnews.ca/news/1232726/porn-causing-erectile-dysfunction-in-young-men.

[134] Elizabeth E. Steinberg et al., "A causal link between prediction errors, dopamine neurons and learning," Nature Neuroscience 16 (2013): 966–973, doi:10.1038/nn.3413.

[135] Adriana Galvan, et al., "Earlier Development of the Accumbens Relative to Orbitofrontal Cortex Might Underlie RiskTaking Behavior in Adolescents," Journal of Neuroscience 26/25 (2006): 6885-6892, doi: 10.1523/JNEUROSCI.1062-06.2006.

[136] University of Pittsburg, "Teen brains over-process rewards, suggesting root of risky behavior, mental ills," Phys.org, January 6, 2011, http://phys.org/news/2011-01-teen-brains-over-process-rewards-root.html.

[137] Eric J. Nestler, "Transcriptional mechanisms of addiction: role of DeltaFosB," Philosophical Transactions of the Royal Society B 363/1507 (2008): 3245-3255, doi: 10.1098/rstb.2008.0067.

[138] B.J. Casey and R.M. Jones, "Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders," J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 49/12 (2010): 1189-1201, doi: 10.1016/j.jaac.2010.08.017.

[139] C.L. Sisk and J. L. Zehr, "Pubertal hormones organize the adolescent brain and behavior," Front Neuroendocrinol 26/3-4 (2005): 163-174.

[140] Tamara L. Doremus-Fitzwater, Elena I. Varlinskaya, Linda P. Spear, "Motivational systems in adolescence: Possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors," Brain Cogn 72/1 (2010): 114-123, doi: 10.1016/j.bandc.2009.08.008.

[141] Lawrence T. Lam and Zi-Wen Peng, "Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health: A Prospective Study," Arch Pediatr Adolesc Med 164/10 (2010): 901-906, doi:10.1001/archpediatrics.2010.159.

[142] Guangheng Dong, Qilin Lu, Hui Zhou and Xuan Zhao, "Precursor or Sequela: Pathological Disorders in People with Internet Addiction Disorder," (2011) DOI: 10.1371/journal.pone.0014703.

[143] I. H. Lin, et al., "The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents," Compr Psychiatry 55/3 (2014): 504-510, doi: 10.1016/j.comppsych.2013.11.012.

[144] A. C. Huang, H. E. Chen, Y. C. Wang, L. M. Wang, "Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait," 68/3 (2014): 197-205, doi: 10.1111/pcn.12124.

[145] C.H. Ko, et al., "The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study" Compr Psychiatry (2014) doi: 10.1016/j.comppsych.2014.05.003.

[146] Ine Beyers, Laura Vandebosch and Steven Eggermont, "Early Adolescent Boys' exposure to Internet pornography: Relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic performance" Journal of Early Adolescence (in press), https://lirias.kuleuven.be/handle/123456789/458526.

[147] F. Giuliano, J. Allard, "Dopamine and male sexual function," Eur Urol 40/6 (2001): 601-608. [148] M.R. Melis, A. Argiolas, "Central control of penile erection: a re-visitation of the role of oxytocin and its interaction with dopamine and glutamic acid in male rats," Neurosci Biobehav Rev 35/3 (2011): 939-955. doi: 10.1016/j.neubiorev.2010.10.014.

[149] N. Cera, et al., "Macrostructural alterations of subcortical grey matter in psychogenic erectile dysfunction," PLoS One 7/6,

(2012), doi: 10.1371/journal.pone.0039118.

[150] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[151] Kyle K. Pitchers, et al., "DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward," Genes Brain Behav 9/7 (2010): 831-840, doi: 10.1111/j.1601-183X.2010.00621.x.

[152] Elaine M. Hull, "Sex, Drugs and Gluttony: How the Brain Controls Motivated Behaviors," Physiol Behav 104(1) (2011): 173-177, doi: 10.1016/j.physbeh.2011.04.057.

[153] A. R. Oliveira, et al., "Conditioned fear is modulated by D2 receptor pathway connecting the ventral tegmental area and basolateral amygdala," 95(1) (2011): 37-45, doi: 10.1016/j.nlm.2010.10.005.

[154] Marijke Vroomen Durning, "PET Scans Link Low Dopamine Levels and Aggression," Diagnostic Imaging, June 12, 2012, http://www.diagnosticimaging.com/nuclear-imaging/pet-scans-link-low-dopamine-levels-and-aggression.

[155] Nora D. Volkow, et al., "Evaluating Dopamine Reward Pathway in ADHD," JAMA 302(10) 2010: 1084-1091, doi: 10.1001/jama.2009.1308.

[156] P. Trifilieff, et al., "Increasing dopamine D2 receptor expression in the adult nucleus accumbens enhances motivation," Mol Psychiatry 18(9) (2013): 1025-1033, doi: 10.1038/mp.2013.57.

[157] N. D. Volkow, et al., "Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway," Mol Psychiatry 16(11) (2011): 1147-1154, doi: 10.1038/mp.2010.97.

[158] Donald S. Robinson, "The Role of Dopamine and Norepinephrine in Depression," Primary Psychiatry, May 1, 2007, http://primarypsychiatry.com/the-role-of-dopamine-and-norepinephrine-in-depression.

[159] Lieuwe de Haan, et al., "Subjective Experiences During Dopamine Depletion," The American Journal of Psychiatry 162 (2005):1755-1755, doi:10.1176/appi.ajp.162.9.1755.

[160] S. H. Kim et al., "Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction," Neuroreport 22(8) (2011): 407-411, doi: 10.1097/WNR.0b013e328346e16e.

[161] Paul M. Johnson and Paul Kenny, Nat Neurosci 13(5) (2010): 653-641, doi: 10.1038/nn.2519 PMCID: PMC2947358.

[162] Eric Stice, Sonja Yokum, Kenneth Blum and Cara Bohon, "Weight Gain Is Associated with Reduced Striatal Response to Palatable Food," The Journal of Neuroscience, 30/39 (2010): 13105-13109, doi: 10.1523/JNEUROSCI.2105-10.2010.

[163] David J. Ley, "An Erectile Dysfunction Myth," Psychology Today Blogs, August 29, 2013, http://www.psychologytoday.com/blog/women-who-stray/201308/erectile-dysfunction-myth.

[164] Wayland Hsiao, et al., "Exercise is Associated with Better Erectile Function in Men Under 40 as Evaluated by the International Index of Erectile Function," The Journal of Sexual Medicine 9/2 (2012): 524-530, doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02560.x.

[165] P.G. MacRae, W .W . Spirduso, G..D. Cartee, R.P. Farrar and R.E. Wilcox, "Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolite levels," Neurosci Lett 79/1-2 (1987): 138-144.

[166] M.A. Smith, K.T. Schmidt, J.C. Iordanou and M.L. Mustroph "Aerobic exercise decreases the positive-reinforcing effects of cocaine," Drug Alcohol Depend 98/1-2 (2008): 129-135, doi: 10.1016/j.drugalcdep.2008.05.006.

[167] N.A Shevchuk, "Adapted cold shower as a potential treatment for depression," Med Hypotheses 70/5 (2008): 995-1001.

[168] Brendan Lynch, "Researchers find time in wild boosts creativity, insight and problem solving," The University of Kansas, April 23, 2012, http://archive.news.ku.edu/2012/april/23/outdoors.shtml.

[169] "Study shows tranquil scenes have positive impact on brain," The University of Sheffield, September 14, 2010, http://www.sheffield.ac.uk/news/nr/1739-1.174080.

[170] Tara Parker-Pope, "Is Marriage Good For Your Health?" The New York Times, April 14, 2010, http://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18marriage-t.html?pagewanted=all&_r=0.

[171] E. Luders, A.W . Toga, N. Lepore and C. Gaser, "The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter," Neuroimage,45/3 (2009): 672-678.

[172] N.M. Avena and P.V. Rada, "Cholinergic modulation of food and drug satiety and withdrawal," Physiol Behav 106/3 (2012): 332-336, doi: 10.1016/j.physbeh.2012.03.020.

[173] R.B. Kanarek, K.E. D'Anci, N. Jurak and W .F. Mathes, "Running and addiction: precipitated withdrawal in a rat model of activity-based anorexia," Behav Neurosci, 123/4 (2009) 905-912, doi: 10.1037/a0015896.

[174] S. Sharma, M.F. Fernandes and S. Fulton, "Adaptations in brain reward circuitry underlie palatable food cravings and anxiety induced by high-fat diet withdrawal," Int J Obes (Lond) 37/9 (2013): 1183-1191, doi: 10.1038/ijo.2012.197.

[175] “How I Recovered from Porn-related Erectile Dysfunction,” Your Brain On Porn, http://yourbrainonporn.com/how-irecovered-from-porn-related-erectile-dysfunction.

[176] Wynne K. Schiffer, et al., "Cue-Induced Dopamine Release Predicts Cocaine Preference: Positron Emission Tomography Studies in Freely Moving Rodents," The Journal of Neuroscience 29/19 (2009): 6176–6185.

[177] David H.Barlow, David K. Sakheim, J. Gayle Beck, "Anxiety increases sexual arousal," Journal of Abnormal Psychology 92/1 (1983): 49-54.

[178] "Why does vivid memory 'feel so real?' Real perceptual experience, mental replay share similar brain activation patterns," Medical Express, July 23, 2012, http://medicalxpress.com/news/2012-07-vivid-memory-real-perceptual-mental.html.

[179] Kathryn C. Seigfried-Spellar and Marcus K. Rogers, "Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression?" Computers in Human Behavior 29/5 (2013): 1997–2003, http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.018.

[180] NoFap Survey results, http://www.reddit.com/r/NoFap, April 2012, https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

[181] "Looking at porn on the internet could ruin your sex life, doctor says," Metro, April 16, 2014, http://metro.co.uk/2014/04/16/looking-at-porn-on-the-internet-could-ruin-your-sex-life-doctor-says-4700884.

[182] "Your Brain In The Cybersex Jungle" radio show, KSKQ, February 10, 2014, www.archive.org audio file: http://ia600900.us.archive.org/15/items/Cyber20130716/cyber20130716.mp3.

[183] P. Capogrosso, et al. "One patient out of four with newly diagnosed erectile dysfunction is a young man--worrisome picture from the everyday clinical practice," J Sex Med 10/7 (2013): 1833-1841, doi: 10.1111/jsm.12179.

[184] Lucia F. O'Sullivan, et al., "Prevalence and Characteristics of Sexual Functioning among Sexually Experienced Middle to Late Adolescents," J Sex Med 11/3 (2014): 630-641, doi: 10.1111/jsm.12419.

[185] S.L. Wilcox, S. Redmond and A.M. Hassan, "Sexual Functioning in Military Personnel: Preliminary Estimates and Predictors," J Sex Med (2014) doi: 10.1111/jsm.12643. [Epub ahead of print].

[186] "Can Porn Cause Erectile Dysfunction?" Dr. Oz Show (TV), January 31, 2013, http://www.doctoroz.com/videos/can-porncause-erectile-dysfunction-pt-1.

[187] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[188] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[189] G.M. Hald, N.M. Malamuth C. Yuen, "Pornography and attitudes supporting violence against women: revisiting the relationship in nonexperimental studies," Aggress Behav 36/1 (2010): 14-20, doi: 10.1002/ab.20328.

[190] Linda Hatch, PhD, "The Bogus Sex Addiction 'Controversy' and the Purveyors of Ignorance," PsychCentral, March, 2014, http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/03/the-bogus-porn-addiction-controversy-and-the-purveyors-of-ignorance.

[191] T.M. Zhu, et al., "Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event-related potentials P300 and mismatch negativity in patients with internet addiction," Chin J Integr Med 18/2 (2012): 146-151, doi: 10.1007/s11655-012-0990-5.

[192] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[193] Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[194] Porn Study Critiques, "Pornography Consumption Effect Scale: Useful or Not?" (2013), http://pornstudycritiques.com/selfperceived-effects-of-pornography-consumption-2008-hald-gm-malamuth-nm.

[195] C. Marston and R. Lewis, "Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK," (2014), doi:10.1136/bmjopen-2014-004996.

[196] Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[197] Institute for Public Policy Research, "500 Online Interviews amongst UK adults aged 18, Field 19th to 27th June 2014" http://www.ippr.org/publications/young-people-sex-and-relationships-the-new-norms.